



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
INSTITUTO DE ARTES  
DEPARTAMENTO DE MÚSICA**

**DA SALA DE ESTUDOS PARA O PALCO: ESTUDO SOBRE O  
PREPARO EMOCIONAL PARA A PERFORMANCE MUSICAL DOS  
BACHARELANDOS EM PIANO DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

**JANAINA DE MORAIS PEREIRA**

**BRASÍLIA – DF  
2016**

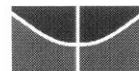
JANAINA DE MORAIS PEREIRA

**DA SALA DE ESTUDOS PARA O PALCO: ESTUDO SOBRE O  
PREPARO EMOCIONAL PARA A PERFORMANCE MUSICAL DOS  
BACHARELANDOS EM PIANO DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso  
de Licenciatura em Música do Departamento de  
Música da Universidade de Brasília.

Orientador: Prof. Dr. Antenor Ferreira Corrêa  
Coorientador: Prof. Dr. Vinícius de Sousa Fraga  
(UFMT)

BRASÍLIA – DF  
2016



**Universidade de Brasília**

Instituto de Artes  
Departamento de Música

## ATA DE DEFESA DE TCC

Janaina de Moraes Pereira

### **“Estudo sobre o preparo emocional dos bacharelados em piano da Universidade de Brasília”**

Trabalho de Conclusão de Curso defendido no Departamento de Música, Instituto de Artes, Universidade de Brasília, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em sob a orientação do(a) Professor(a) Antenor Ferreira Corrêa, segundo o Ato 12/2016 do dia 1 de junho de 2016, que nomeou banca de avaliação.

Resultado:

☒ Aprovado;

( ) Aprovação condicionada à apresentação da versão final com as reformulações sugeridas pela banca no prazo máximo de 14 dias;

( ) Reformulação de forma com definição de nova defesa de banca

( ) Reprovação;

Brasília, 23 de junho de 2016.

Antenor Ferreira Corrêa

Angela Virgolin

Daniel Tarquínio

## **AGRADECIMENTOS**

É com muita emoção que eu recordo de todos que fizeram essa pesquisa dar seus primeiros passos...

Aos meus pais, meus exemplos de persistência e resiliência. Não somente por terem me ajudado a ser quem sou, mas por sempre me incentivar a seguir meus ideais. Sei que essa não é a profissão que vocês desejavam para a menina que sempre se destacou na escola, mas é aqui que o meu coração vibra.

Ao meu irmão, que sempre deu sua mão nos momentos de insegurança e proporcionou-me a coragem para voar mais alto.

Aos meus avós, tios e primos. Sou grata por terem confiado e acreditado em mim.

Nesse caminhar muitas pessoas passaram pela minha vida, algumas o tempo levou e outras ainda estão seguindo junto a mim. Obrigada pelo aprendizado, como digo em uma de minhas poesias: “Sou fruto da terra, crescendo através daqueles que passam por mim”.

Ao orientador, Vinícius Fraga. Ainda me lembro da sua primeira aula de História da Música no Brasil na UFMT. Obrigada pela oportunidade de ter sido sua monitora por mais de um ano e por ter me proporcionado as primeiras experiências de acompanhar clarinetistas, e principalmente, por ter incentivado a atual mobilidade acadêmica. Mesmo a distância e passando por mudanças em sua vida, acreditou nessa pesquisa. Serei eternamente grata pela paciência, dedicação, amizade e lições de vida.

Ao orientador, Antenor Ferreira. Sei que cai de paraquedas na sua frente e começamos a nos conhecer durante as orientações. Muito obrigada por ter aceitado me orientar, mesmo sendo uma novata na UNB. Desculpe-me pelas falas rápidas e os incessantes pedidos de desculpa. Nessa vida, a calma está ao meu lado. Somente preciso permitir o seu abraço!

Aos meus professores de piano: Adinil Carlos, Luis Renato Dias e Fernando Calixto. Cada um com personalidades e experiências distintas, vocês me ensinaram a aprender com as dificuldades e a nunca desistir daquilo que nos move.

Aos meus professores da UFMT e UNB. Devo a vocês meu reconhecimento de tudo que presumo saber, principalmente, por terem confiado em mim e proporcionado a oportunidade de finalizar o curso em mobilidade acadêmica na UNB. Meu muito obrigada!

À professora Angela Virgolim, por ter aberto os meus olhos a respeito dos conhecimentos da Psicologia.

Tantos passos dados e não posso me esquecer dos alunos que constituem a minha pouca experiência como professora. Vocês me ensinaram a ser paciente, a ouvir e compreender que cada um se desenvolve diferentemente do outro. Que a música seja a nossa eterna amiga!

Aos estudantes que participaram dessa pesquisa, muito obrigada pela disponibilidade e o incentivo a realizar uma pesquisa que, na medida do possível, contribua para a nossa formação musical.

Ao meu companheiro, Edu Hessen, você me trouxe até aqui. Seus questionamentos e persuasões só fortalecem a minha vontade de buscar respostas.

À filosofia. Essa, por sua vez, me ensinou e ensina duas verdades que carrego no meu íntimo: a sabedoria está em todos os lugares, só precisamos querer vê-la; a mudança do mundo começa a partir de cada ser humano.

Que os meus olhos se abram a vontade de dar os primeiros passos, de muitos possíveis na nossa pequenina Terra, às verdades imutáveis do universo.

Ao criador. Obrigada pela vida!

*Pense nas dificuldades como provas para a nossa vontade. E no pior dos casos, converta os fracassos em novas oportunidades para voltar a começar.*

(Delia Steinberg Guzmán)

## **RESUMO**

Esta pesquisa teve como objetivo principal investigar o preparo emocional para a performance musical dos bacharelados em piano da Universidade de Brasília. Com esse intuito, realizei entrevistas com seis estudantes, a fim de investigar suas percepções pessoais sobre o preparo emocional, as influências do estado emocional na performance musical pública e verificar como é o preparo emocional para a performance musical desses bacharelados em piano da Universidade de Brasília. Assim, a revisão de literatura dessa investigação foi realizada com base nos conceitos de Inteligência Emocional, Performance Musical e as estratégias elencadas pela literatura especializada para o preparo emocional (CERQUEIRA et al, 2012; CUNHA, 2013; GOTTMAN, 1997; MENDONÇA, 2015; RAY, 2009; SCHNEIDER, 2011; SINICO; WINTER, 2012). A partir de uma abordagem qualitativa, a análise das entrevistas possibilitou uma visão global de como os bacharelados preparam-se emocionalmente para a performance musical. Dessa forma, os resultados mostraram que os entrevistados possuem estratégias para realizar o preparo emocional, no entanto, eles não demonstraram estar conscientes do processo de preparação, isto é, planejamento, monitoramento e regulação das estratégias aplicadas. Além disso, o preparo emocional desenvolvido por esses estudantes não apresentou todos os fundamentos identificados na literatura especializada, sendo um dos principais, as estratégias de controle emocional. Assim, entendemos que para um processo eficaz, o preparo emocional deveria estruturar-se em no mínimo três características básicas: a capacidade de consciência, compromisso e persistência no processo de preparo emocional.

Palavras-chave: Preparo emocional; Performance musical pública; Inteligência emocional.

## **ABSTRACT**

The main goal of this research was to investigate the emotional preparation for musical performance used by undergraduate students of piano at University of Brasília. Six students was interviewed in order to investigate their individual perceptions about emotional preparation, the influence of emotional state in their public music performance, and to verify how these students are emotionally preparing themselves for the musical performance. Therefore, the literature review was based on the concepts of Emotional Intelligence, Music Performance, and strategies for the emotional preparation (CERQUEIRA et al, 2012; CUNHA, 2013; GOTTMAN, 1997; MENDONÇA, 2015; RAY, 2009; SCHNEIDER, 2011; SINICO; WINTER, 2012). From a qualitative approach, the analysis of interviews enabled a global vision about how the undergraduated students prepare themselves emotionally for the music performance. By this way, the results showed that the students have strategies to deal with their emotional preparation; however, they have not demonstrated being totally aware of the preparation process, which includes, planning, monitoring, and regulating strategies applied. Furthermore, the emotional preparation developed by these students did not present all the strategies identified in the literature, specially, strategies for emotional control. In this sense, it can be concluded that if an effective process is intended, the emotional preparation should be structured at least over three basics characteristics: the capacity of awareness, commitment, and endurance in the process of emotional preparation.

**Keywords:** Emotional preparation; Public music performance; Emotional Intelligence.



## **LISTA DE TABELAS, FIGURAS E GRÁFICOS**

TABELA 1 – Dados dos entrevistados.....	29
FIGURA 1 – Estratégias para o preparo emocional com base na literatura pesquisada.....	56
GRÁFICO 1 – Estratégias de monitoramento.....	58
GRÁFICO 2 – Estratégias de apoio.....	59
GRÁFICO 3 – Estratégias metacognitivas.....	59
GRÁFICO 4 – Estratégias de controle emocional.....	59
GRÁFICO 5 – Estratégias de representação mental da performance.....	59

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

UNB – Universidade de Brasília

E – Entrevistado

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
1. REVISÃO DE LITERATURA .....	12
1.1 Inteligência emocional.....	12
1.2 Performance musical.....	13
1.2.1 O preparo para a performance musical.....	14
1.3 Preparo emocional e Performance musical.....	16
1.3.1 As influências dos aspectos emocionais na performance musical.....	16
1.3.2 O preparo emocional na performance musical.....	18
1.3.3 Estratégias para o preparo emocional .....	20
1.3.4 Inteligência emocional, fluxo e performance .....	23
2. METODOLOGIA .....	26
2.1 Abordagem qualitativa.....	26
2.2 A Entrevista .....	27
2.3 Coleta de dados .....	28
2.3.1 Pesquisa bibliográfica.....	28
2.3.2 Seleção dos participantes.....	28
2.3.3 Procedimentos para a entrevista.....	29
2.3.3.1 Roteiro de entrevista.....	29
2.3.3.2 A entrevista piloto .....	30
2.3.3.3 Contato com os participantes e realização da entrevista .....	31
2.3.4 Ser entrevistador em uma pesquisa.....	32
2.4 Análise dos dados .....	33
3. A CONSCIENTIZAÇÃO DO ALUNO: DA SALA DE ESTUDOS PARA O PALCO .	34
3.1 Experiência musical.....	34
3.1.1 Iniciação musical / Formação musical .....	34
3.1.2 Experiência em performance musical.....	35
3.2 O preparo para performance musical.....	36
3.2.1 Escolha do repertório .....	36
3.2.2 Rotina de estudos .....	36
3.2.3 Consciência sobre as ações .....	38

3.3 O estado emocional na performance musical .....	38
3.3.1 <i>Influências do estado emocional na performance musical pública</i> .....	38
3.4 O preparo emocional na performance musical .....	42
3.4.1 <i>Importância do preparo emocional na performance musical</i> .....	42
3.4.2 <i>Percepções pessoais sobre as orientações e estratégias para o preparo emocional</i> .....	43
3.4.3 <i>O preparo emocional para a performance musical dos bacharelados em piano da UNB</i> .....	46
4. TECENDO DISCUSSÕES .....	50
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	57
REFERÊNCIAS .....	62
APÊNDICES .....	67
APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA .....	68
APÊNDICE B - CARTA-CONVITE DE PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA .....	70
APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	71
APÊNDICE D - CATEGORIZAÇÃO DOS DADOS .....	72
APÊNDICE E – ENTREVISTAS TRANSCRITAS.....	74
ENTREVISTA 1 .....	74
ENTREVISTA 2.....	80
ENTREVISTA 3 .....	88
ENTREVISTA 4.....	94
ENTREVISTA 5 .....	100
ENTREVISTA 6.....	108

## INTRODUÇÃO

Imaginem um instrumentista que passa horas do seu dia estudando um repertório para apresentar ao público, mas no momento da performance, elementos que ele não tem controle mostram-se presentes e, como um vendaval, destroem tudo o que ele havia construído durante meses. Questionamentos e dúvidas afloram em sua mente, buscando respostas para perguntas ainda incompreensíveis à sua percepção de aprendiz, mas em seu íntimo vibra a vontade de respondê-las, porque ele sabe que as respostas são possíveis.

Era assim que eu me sentia na maioria das vezes que descia do palco após tocar piano em público. Mas a universidade me ensinou uma grande lição: se você tem o brilho nos olhos e a determinação para responder questionamentos que vibram em seu interior, faça-o, pois as conclusões desta investigação não serão apenas pessoais, mas para todos aqueles que possuem buscas similares.

Muitas vezes pensei em desistir de tocar piano; cheguei a ficar semanas sem tocar após um recital que não foi como eu imaginava e, principalmente, por ouvir daquele que me instruía que eu não havia me dedicado o tanto quanto deveria. Porém, só eu sei as horas que passei em frente ao meu instrumento, deixando outras tarefas em segundo plano. Mas, olhando com outros olhos para essa fase da minha vida, vejo que foram outros fatores que influenciaram naquela e em outras performances.

Toda essa busca por respostas fez surgir a semente que esta pesquisa busca germinar nos estudantes de música. Neste intuito, o objetivo principal desse trabalho é investigar o preparo emocional para a performance musical dos bacharelados em piano da Universidade de Brasília (UNB). Dentre os objetivos específicos, estão realizar levantamento na literatura especializada procurando aprofundar os temas relacionados ao preparo para a Performance Musical e o Emocional; investigar as percepções pessoais sobre o preparo emocional e as influências do estado emocional na performance musical pública dos bacharelados em piano da Universidade de Brasília; verificar como é o preparo emocional para a performance musical destes bacharelados; e realizar discussões entre os dados obtidos da pesquisa e a literatura pesquisada.

Esta pesquisa justifica-se por mostrar as percepções dos estudantes universitários sobre como eles se preparam emocionalmente para a performance musical pública e consequentemente, as possíveis inconsistências no processo de preparo emocional.

Compreendo que tais temas devam ser discutidos, principalmente entre professores dos cursos de bacharelado em música, de modo a auxiliar o aluno no processo de preparo para a performance musical. Assim, a pesquisa busca fomentar uma área importante de discussões sobre o preparo emocional concomitante ao processo de aprendizagem musical.

Na redação desse trabalho, optei por manter o discurso em primeira pessoa. Prefiro essa abordagem por permitir a ênfase do meu posicionamento pessoal na condução dessa pesquisa. Assim, o presente trabalho foi dividido em cinco capítulos. O primeiro foi destinado à revisão de literatura, no qual abordei os temas relacionados à inteligência emocional, à performance musical e principalmente, o preparo emocional na performance musical, no qual elenquei as principais estratégias apontadas pela literatura especializada (CERQUEIRA et al, 2012; CUNHA, 2013; GOTTMAN, 1997; MENDONÇA, 2015; RAY, 2009; SCHNEIDER, 2011; SINICO; WINTER, 2012). No segundo capítulo, esclareço a metodologia utilizada para desenvolver a pesquisa, na qual, por meio de uma abordagem qualitativa, realizei um estudo de entrevistas com seis bacharelados em piano da Universidade de Brasília. Em seguida, no terceiro capítulo, apresento a análise dos dados coletados, organizados em (1) experiência musical, (2) o preparo para performance musical, (3) o estado emocional na performance musical e (4) o preparo emocional na performance musical. A partir das análises das entrevistas, no quarto capítulo, realizo discussão dos dados coletados em função da literatura especializada. Por fim, exponho as implicações dessa pesquisa e a sua possível contribuição para pesquisas futuras.

# 1. REVISÃO DE LITERATURA

## 1.1 Inteligência emocional

Pesquisar sobre o preparo emocional para a performance musical me levou a refletir sobre os conceitos relacionados ao “indivíduo” e não somente a estratégias ligadas a prática musical. Com esse intuito, o conceito de Inteligência Emocional adequou-se aos propósitos dessa pesquisa, uma vez que suas concepções sobre o preparo emocional adaptaram-se ao preparo para a performance musical. Mas antes de falar sobre o conceito de Inteligência Emocional (IE), acredito que seja importante compreender o que é a inteligência e o que é a emoção.

Considerando as contribuições filosóficas sobre inteligência, Virgolim (2014) destaca a visão de Platão, que a considerava como a mais alta virtude da alma; enquanto para Aristóteles, a virtude intelectual compreendia a sabedoria e o entendimento. A partir do século XIX e o crescente interesse pelo tema, a definição de inteligência distinguiu-se em duas correntes teóricas: os estudiosos que a definiram como uma capacidade geral de compreensão e raciocínio; e os que a descreveram como um envolvimento de diversas capacidades mentais (WOYCIEKOSKI; HUTZ, 2009).

Paralelo a tal definição, a concepção de emoção é descrita como o elemento mais subjetivo da consciência e simultaneamente o conteúdo mais objetivo da mente, pois pode se traduzir em sensações físicas (CSZIKSZENTMIHALYI *apud* ARAÚJO, 2008). As emoções demarcam fatos importantes da vida e influenciam o modo como reagimos a essas experiências, podendo causar “impactos no bem-estar subjetivo das pessoas, na saúde física e mental, nas interações sociais, além de influenciar a capacidade de resolução de problemas” (SMITH; LAZARUS, 1990 *apud* WOYCIEKOSKI; HUTZ, 2009, p. 3). Neste sentido, as emoções correspondem a uma reação que envolve aspectos sociais e da personalidade, assim como da experiência e do desenvolvimento humano no contexto sociocultural.

A partir desta perspectiva, o conceito de Inteligência Emocional começou a ser moldado na década de 1990 por Mayer e Salovey, e posteriormente por Goleman e Bar-On. Segundo Amaral (2012), estes autores distinguem-se em dois grupos: os que a definem como uma competência cognitiva, a qual se constitui por modelos de habilidades, como a percepção, compreensão, expressão e a regulação das emoções (como o de Mayer e Salovey);

e os que a definem como um modelo misto que contempla o papel dos traços de personalidade (como o de Goleman e Bar-On).

O conceito de Inteligência Emocional, inicialmente sugerido por Mayer e Salovey como uma subclasse da Inteligência Social, passou por algumas revisões no decorrer dos anos até ser definida como uma capacidade de ter consciência de si mesmo, como uma habilidade que permite a percepção acurada das emoções em si e em outros indivíduos; o uso da emoção como facilitadora do pensamento e na resolução de problemas; a compreensão emocional como forma de entender significados e situações emocionais; e o controle das emoções para o crescimento pessoal, destacando-se como uma meta para o autocontrole, a motivação, a atenção e a criatividade (MAYER *et al*, 2002 *apud* WOYCIEKOSKI; HUTZ, 2009). Essa definição foi posteriormente ampliada por Goleman, que explica a Inteligência Emocional como uma base funcional para a mente humana, incluindo fatores importantes como a autosssegurança, autoconsciência, motivação, empatia, o interesse cognitivo, a persistência e o prazer (GOLEMAN, 1999 *apud* BELLOTTI, 2008).

De forma análoga, Bar-On compreende-a como um conjunto de competências organizadas em cinco meta-fatores, que determinam a habilidade de entender e expressar emoções; compreender como os outros se sentem e relacionar-se com eles; lidar com os desafios diários e resolução de problemas; gerenciar e controlar emoções; gerar efeito positivo, com o intuito de ser automotivado a buscar metas e realizar o próprio potencial (BAR-ON; MAREE, 2009 *apud* VIRGOLIM, 2014).

Como é possível compreender, a essência do conceito de Goleman é semelhante a de Bar-On, em que a autoconsciência corresponde ao modo como o indivíduo distingue suas próprias emoções e a forma como se adapta às situações; o autocontrole está relacionado ao controle emocional que o permite alcançar a estabilidade pessoal; a automotivação consiste na persistência, coerência dos objetivos do indivíduo e a concordância com a forma de atingi-los; a empatia refere-se a capacidade de entender as emoções dos outros, influenciando nas relações interpessoais; e por fim, a capacidade de trabalhar em equipe (AMARAL, 2012).

Deste modo, compreendo que um indivíduo emocionalmente inteligente pode ser descrito como alguém que percebe suas emoções e compreende o seus significados, adaptando-se às situações e buscando resolver os problemas. Em meio a esse conceito, as emoções representam uma predisposição para a ação, sendo essencial para perceber o comportamento do ser humano e a sua influência na performance musical.

## **1.2 Performance musical**

O conceito de performance musical é definido de diversas maneiras pela literatura especializada, apresentando variações quanto ao ponto de vista analisado. Portanto, para a melhor compreensão do foco dessa pesquisa, considere a definição de performance como o ato momentâneo da apresentação musical, ou seja, o produto final das práticas musicais, sejam elas instrumentais (CERQUEIRA *et al*, 2012) ou vocais. Deste modo, a prática musical é entendida como o processo que envolve “desde o aprendizado e aprimoramento do repertório, memória e movimentos até a apresentação pública.” (CERQUEIRA *et al*, 2012, p. 100).

No entanto, a performance exige do músico outros elementos que se distinguem da prática musical. Nesta linha de pensamento, Silva (2008) define performance como:

a execução/interpretação de uma obra musical por um músico performer, sob condições psicológicas de densidade existencial e temporalidade específicas, que demanda uma auto-organização da integração entre os elementos componentes do sistema performer/instrumento/obra, musical/meio ambiente/momento, sob condição de causalidade complexa entre eles (SILVA, 2008, p. 2-3).

Como é possível notar, a performance musical envolve uma variedade de fatores individuais que nem sempre estão relacionados aos componentes musicais (IUSCA, 2015). Vai além da leitura da partitura (identificação de ritmos, alturas, dinâmicas, articulações, andamentos, harmonia, contraponto, etc.), e as técnicas do instrumento. Esses fatores, expostos no decorrer da presente pesquisa, contribuem na preparação do performer para a performance musical pública.

### ***1.2.1 O preparo para a performance musical***

No processo de preparo para a performance musical, diversas habilidades são exigidas do instrumentista, como: destreza motora fina, coordenação, concentração, memorização, compreensão e controle dos aspectos musicais (estrutura musical, forma, dinâmica, tempo, fraseado) e técnicos (digitações, tipos de toque e entre outros), e habilidades interpretativas, que requerem do músico anos de treinamento, prática solitária, e uma constante e intensa autoavaliação (CERQUEIRA *et al*, 2012; ROCHA *et al*, 2011; KENNY, 2006).

A performance envolve desafios como manter a motivação nos estágios iniciais; desenvolver uma identidade musical; senso forte de autoeficácia no decorrer do processo de estudo; gerenciamento da transição entre os estágios de ensino e entre a formação e vida



profissional; superar a ansiedade na performance e os danos musculares; e cumprir o longo tempo de prática diária e repetição (LAMONT, 2012).

Neste processo de preparo para a performance, fatores fisiológicos e psicológicos se estabelecem, sendo assim essencial que o performer desenvolva estratégias para realizar uma execução de excelência. É necessário o equilíbrio entre as habilidades do estudante e o desejo de expressar-se musicalmente, além de constituir universos significativos na relação e incorporação com a música, tornando aqueles momentos únicos e inseparáveis (LABOISSIÈRE *apud* MILANI; SANTIAGO, 2010; SILVA, 2008).

Como se percebe, esses momentos podem ser vistos como uma oportunidade dos performers desenvolverem as competências necessárias para a realização de uma performance satisfatória e motivadora (CERQUEIRA *et al*, 2012; SILVA, 2008). Além do processo de aquisição de habilidades musicais, é fundamental que ele realize um estudo consciente das diversas variáveis da performance, adotando uma postura de raciocínio crítico e de concentração.

Ao buscar pesquisas brasileiras sobre o preparo para a performance musical, constatei a importância de alguns autores, como Silva (2008), que apresenta as metodologias por ele utilizada nas Oficinas de Performance Musical, as quais são oferecidas em diversos estados brasileiros desde 2001. No processo de preparo da performance musical o autor aborda aspectos intrínsecos (cognitivos, afetivos, psicomotores e comportamentais) e extrínsecos (sociais, culturais, antropológicos, acústicos e ergonômicos), com o intuito de possibilitar ao performer o alcance de um estado psicológico ideal para a performance.

Dessa forma, o autor define “a capacidade de mobilização e coordenação de conhecimentos, habilidades, atitudes e comportamentos” como as competências adequadas o processo de preparo e geração da performance (SILVA, 2008, p. 3). Dentre os componentes de competências a serem desenvolvidos, o autor cita os (1) conhecimentos musicais, técnico-instrumentais ou vocais, metacognitivos; (2) habilidades: psicomotoras, cognitivas gerais, inteligências múltiplas, cognitivo musicais, afetivas; (3) atitudes: pré-disposição para o aprendizado e preparação da própria performance, pré-disposição para ações autodirecionadas; (4) comportamentos: ações objetivas e adequadas às demandas relacionadas a performance musical.

Sob essa perspectiva, a metodologia desenvolvida por Silva tem o propósito de realizar um trabalho relacionado aos elementos estruturais da Teoria do Fluxo<sup>1</sup> de Mihaly Csikszentmihalyi, para que os alunos entendam como “atuam os elementos do fluxo relacionados aos processos cognitivos que geram (metas claras), realizam (concentração na tarefa imediata), regulam (retorno inequívoco) e aprimoram a performance (união de ação/consciência e senso de controle)” (SILVA, 2008, p. 5).

Esta prática favoreceu o interesse dos alunos envolvidos a se apresentarem voluntariamente em audições e concertos, e também, como relatado pelos professores, constatou-se a melhora no aprendizado, na motivação e na performance musical (SILVA, 2008). Deste modo, observo que tais elementos estruturam o pensamento do performer sobre o que é o preparo para a performance musical, e de forma intrínseca, desenvolve-se o preparo emocional.

Acerca das competências citadas para a realização de uma performance musical, observo que quando o preparo não interliga os diversos elementos envolvidos na prática instrumental, pode haver uma fragilidade ou falha no armazenamento das informações, favorecendo problemas na apresentação pública, como a ansiedade.

Com o intuito de auxiliar os performers, Schneider (2011) recomenda que os alunos estruturem o preparo para a performance por metas, focando em um aspecto com pequenos objetivos, ou seja, precisam “desenvolver expectativas realísticas quanto à performance, evitando pensamentos de cobrança e baixa autoestima” (CERQUEIRA *et al*, 2012, p. 105). Desse modo, eles reconhecem os seus sucessos e dominam os aspectos emocionais que podem bloqueá-los durante a performance.

### **1.3 Preparo emocional e Performance musical**

#### ***1.3.1 As influências dos aspectos emocionais na performance musical***

A literatura especializada apresenta diversos aspectos emocionais envolvidos na performance musical, mas dentre a variedade de emoções que surgem no processo de preparo

---

<sup>1</sup> A Teoria do Fluxo foi desenvolvida por Mihaly Csikszentmihalyi, a partir da década de 1990, se vinculando a uma vertente da Psicologia Positiva. Conhecida como uma “ótima experiência”, o *flow* é definido como um estado mental e emocional de total envolvimento em uma atividade, que exige (1) o equilíbrio entre o desafio e habilidade, (2) união de ação e consciência, (3) metas claras, (4) *feedback* imediato, (5) existência de altos níveis de concentração, (6) senso de controle, (7) perda da autoconsciência, (8) perda da noção de tempo e (9) experiência autotélica (CSIKSZENTMIHALYI *apud* ARAÚJO, 2008).

para a performance, verifiquei que a ansiedade, quando não é bem administrada, é um dos aspectos que tende a afetar negativamente a performance. Nesta perspectiva, as pesquisas específicas sobre a performance musical pública confirmam os casos comuns de ansiedade entre músicos (CUNHA, 2013; DORNELLAS, 2012; KENNY, 2006; MIRANDA *et al*, 2013; RAY, 2011; ROCHA *et al*, 2011; SINICO; WINTER, 2012; STENCEL; SOARES; MORAES, 2012; TENORIO *et al*, 2013).

A ansiedade, termo definido por Freud em 1926 é explicada como uma “reação a uma situação traumática ou de perigo, presente ou antecipada” (SCHUR, 1958, p. 218). Uma sensação de descontrole, que se manifesta quando o indivíduo se sente intimidado ou vê como perigosa determinadas situações que possuem um importante significado para ele, pois se relaciona ao medo na execução musical (SANDERS, 2003; KENNY, 2011 *apud* STENCEL; SOARES; MORAES, 2012). Este fenômeno forma um complexo entrelaçamento de emoções, ações e reações psicológicas que, conseqüentemente, pode ser um fator que impede “muitos musicistas de alto nível de prosseguirem com suas carreiras” (ROCHA *et al*, 2011, p. 218).

Dentre os principais fatores relacionados ao desenvolvimento da ansiedade estão as dificuldades da música a ser executada, o tamanho do público, as conseqüências para a carreira artística, a probabilidade para a avaliação negativa sobre a performance, assim como a falta de hábitos saudáveis (física e mentalmente) e de planejamento do estudo (KENNY, 2006; MILLER; CHESKY, 2004 *apud* RAY, 2009). Neste sentido, torna-se fundamental o músico realizar uma autoavaliação para ser capaz de controlar a ansiedade.

Além da ansiedade, o medo e o pânico são emoções que podem estar presentes e influenciar no processo de preparação para a performance musical. Estas emoções distinguem-se pelas seguintes características: “ansiedade relaciona com o estado e ignora o objeto, enquanto o medo chama a atenção precisamente para o objeto” (FREUD, 1973 *apud* SINICO; WINTER, 2012, p. 42), já o pânico “apresenta-se de modo súbito em uma situação, sem preparação cognitiva” (SINICO; WINTER, 2012, p. 42).

Buscando diferenciar ansiedade na performance musical e pânico de palco, Steptoe (2004) compara as expressões relacionando-as aos níveis musicais, em que

primeiramente, ansiedade na performance musical refere-se especificamente aos sentimentos experienciados pelos músicos. Em segundo lugar, a ansiedade na performance musical ocorre em muitos contextos e não somente no palco. [...] Em terceiro lugar, o termo ‘pânico [de palco]’ implica em um medo súbito ou pavor, enquanto a ansiedade na performance musical pode ser bastante previsível e se desenvolver gradualmente ao longo dos dias que antecedem a uma ocasião importante. E, por fim, o termo tem implicações pela maneira pela qual a música é tocada e não somente o medo

que o executante experiencia (STEPTOE, 2004, p. 292 *apud* SINICO; WINTER, 2012, p. 43-44).

Portanto, a ansiedade na performance musical pode ser experienciada pelo músico desde a preparação até a execução, ou seja, acompanha-o durante todo o processo, enquanto o pânico de palco somente se apresenta no momento da apresentação.

Neste pressuposto, Lehmann (2007 *apud* TENORIO *et al*, 2013) afirma que, apesar de haver alguma redução da ansiedade com o aumento da idade e experiência do performer, sintomas descritos por importantes músicos como Arthur Rubinstein, Vladimir Horowitz, Luciano Pavarotti, Sergei Rachmaninoff, e muitos outros, comprovam que o problema não está diretamente relacionado ao treino, prática e nível de desempenho musical.

Deste modo, alguns pesquisadores afirmam que a razão para a predisposição dos performers para a ansiedade está ligada a características comuns entre os músicos, ou seja, fatores relacionados aos traços de personalidade do indivíduo e de como este se relaciona com o meio que o cerca, como: a introversão, perfeccionismo, competitividade, pensamento dicotômico, instabilidade emocional, autocrítica, excesso de vaidade e divismo<sup>2</sup> (DALIA, 2008 *apud* DORNELLAS, 2012; LEHMANN, 2007). Além disso, fatores relacionados à tarefa (nível de dificuldade a seu atual nível técnico-interpretativo) e à situação (apresentações públicas e avaliação) podem influenciar na performance musical (VALENTINE, 2002 *apud* CUNHA, 2013).

Apesar de a literatura frequentemente enfatizar as influências negativas dos aspectos emocionais, considero relevante ressaltar o resultado de algumas pesquisas que verificaram que a maior influência dos aspectos emocionais entre os performers adultos está no prazer em tocar, em vivenciar experiências prazerosas, em envolver-se por emoções positivas como a alegria, felicidade, êxtase, euforia, calma e paz (GABRIELSSON; LINDSTRÖM WIK, 2003; PERSSON, 2001 *apud* LAMONT, 2012). Ou seja, esses resultados mostram outro aspecto sobre os aspectos emocionais, em que as suas influências podem ser favoráveis para a performance, ao contribuir no caráter e expressividade da obra, assim como no aumento dos níveis de concentração e envolvimento com a performance.

### ***1.3.2 O preparo emocional na performance musical***

---

<sup>2</sup> Divismo é aqui utilizado em conformidade com o psicólogo Guillermo Dalia, relacionando-se ao complexo de diva ou atitude de sentir-se em posição superior aos demais (DALIA, 2008 *apud* DORNELLAS, 2012).

No tocante ao preparo emocional para a performance musical, verifiquei que não podia deixar de lado o conhecimento de certas competências e teorias da psicologia, as quais necessitam ser estudadas em profundidade pelos performers brasileiros, pois, neste processo de aprendizado, o músico precisa aprender a lidar com suas próprias emoções de maneira que fortaleça o seu potencial artístico.

Dentre os estudos nessa área do conhecimento, as percepções de Gottman (1997) sobre a Inteligência Emocional se relacionam, de forma análoga, às definições de Goleman (1999 *apud* AMARAL, 2012). Gottman organiza o processo de preparo emocional em cinco etapas, sendo elas (1) perceber as emoções, (2) reconhecer na emoção uma oportunidade de intimidade ou aprendizado, (3) empatia, (4) identificar a emoção que está sentindo, e (5) explorar estratégias para a solução do problema em questão (GOTTMAN, 1997, p. 24).

Antes de discutir essas etapas, compreendo que seja importante explicar que a preparação emocional vai além delas, pois a literatura apresenta somente uma base que precisa ser internalizada pelos performers, de modo a transferir esses conhecimentos da psicologia para a área da música, mais especificamente, para a performance musical. Aprender a se controlar e focalizar a atenção são processos que se tornam cada vez mais importantes para o sucesso do indivíduo.

A primeira etapa implica em tornar o indivíduo emocionalmente consciente, de forma a torná-lo capaz de “reconhecer e identificar as próprias emoções e os próprios sentimentos e perceber as emoções do outro” (GOTTMAN, 1997, p. 80). Neste processo, o indivíduo necessita passar algum tempo sozinho para desenvolver a consciência emocional, de modo a observar os fatores que desencadeiam determinadas emoções e o modo como reage a elas. A segunda etapa consiste em reconhecer as emoções ainda incipientes e buscar, principalmente nas experiências negativas, uma oportunidade de aprender com a situação. A terceira etapa é considerada a base do trabalho de preparação emocional e consiste na empatia, a capacidade de sentir o que o outro sente, reunindo dados através da audição, além de usar o olhar para detectar sinais físicos. Essa etapa une-se à seguinte, identificação das emoções. A quarta etapa auxilia o indivíduo a recuperar-se com mais facilidade de situações desagradáveis, pois de acordo com alguns estudos, “o ato de rotular emoções pode ter um efeito calmante sobre o sistema nervoso”, ajudando-o a se concentrar e se acalmar (GOTTMAN, 1997, p. 104). Por fim, a quinta etapa consiste em procurar possíveis estratégias para a solução do problema. A solução é passível de ser aprimorada, então faz parte do processo o abandono de ideias que não tenham desencadeado em um resultado satisfatório.

Assim sendo, o indivíduo deve ter consciência das emoções vivenciadas em uma determinada situação de performance musical e as causas coerentes a tal situação. Nesse sentido, torna-se fundamental o suporte psicológico de outras pessoas quando essa causa for incontrollável, de modo a não gerar consequências que podem bloquear a sua carreira. Com o intuito de levantar questionamentos e buscar resultados satisfatórios na performance musical pública, apresento em seguida as principais estratégias apontadas pela literatura para o preparo emocional.

### ***1.3.3 Estratégias para o preparo emocional***

O termo “estratégia” não é somente um processo de informação cognitiva, mas a igualdade entre pensamento e comportamento do performer durante a prática, com a finalidade de influenciar no seu estado motivacional e afetivo, e na maneira que seleciona, organiza e integra novos conhecimentos (NIELSEN, 1999 *apud* CUNHA, 2013). É importante que o músico tenha um profundo conhecimento das estratégias, de modo a aplicá-las conscientemente, ainda que estas possam se tornar automatizadas com o tempo. Refletindo sobre essas ações e sua eficácia para a performance musical, selecionei as principais estratégias apontadas pelos atuais pesquisadores em performance.

Dansereau (1985) *apud* Sinico e Winter (2012) elenca quatro estratégias que se destinam em manter a concentração do performer, o domínio da ansiedade e estabelecimento da motivação, e consequentemente, evitar os sintomas que podem interferir na performance musical. São elas:

1. Estratégias de planejamento e preparação – organização de uma rotina de estudos, de acordo com as necessidades do músico e do repertório estudado, assim como a administração do tempo da prática.
2. Estratégias executivas – compreensão do repertório estudado, buscando dominar as dificuldades técnico-musicais, por meio de variações e alterações progressivas do andamento da obra.
3. Estratégias de avaliação – avaliação da execução, por meio de um estudo minucioso da partitura, estando o performer atento às dificuldades e a correção dos erros.

4. Metaestratégias – conhecimento dos processos metacognitivos<sup>3</sup>, sendo parte integrante as estratégias de controle e regulação que dependem do conhecimento e classificação das estratégias.

Em paralelo, Stepoe (2004) aponta que as estratégias mais utilizadas pelos músicos antes e durante a performance musical costumam ser: a “respiração profunda, relaxamento muscular, meditação, imersão no conteúdo musical através de estudo analítico, leitura e distração com outros temas” (STEPTOE, 2004, p. 301 *apud* SINICO; WINTER, 2012, p. 58). Porém, dependendo do nível de ansiedade na performance musical, tais estratégias podem ser ineficazes.

É essencial que o performer mantenha um equilíbrio entre o desafio e o nível de dificuldade do repertório a ser executado, e as suas percepções quanto a sua capacidade de realização, formando um “circulo virtuoso” de aprendizagem, chamado por Csikszentmihalyi de motivação emergente. Ou seja, se os desafios superam as capacidades do sujeito, acabam causando a ansiedade, a preocupação e, por consequência, a frustração. Da mesma forma, se os desafios são inferiores às habilidades do sujeito, podem resultar no relaxamento, e consequentemente na apatia, no tédio e no desinteresse (CSIKSZENTMIHALYI *apud* ARAÚJO; STOCCHERO, 2012).

Assim sendo, o estabelecimento de metas é a primeira etapa para o indivíduo alcançar a concentração necessária que pode gerar o estado de fluxo, mantendo o equilíbrio entre os desafios e suas habilidades, de modo que o comprometimento da pessoa com a atividade mantenha a mente concentrada a ponto de proporcionar a perda da noção de tempo, sensação de bem estar e alegria. Dessa forma, não há espaço na consciência para pensamentos diversos ou sentimentos externos à atividade focalizada (ARAÚJO, 2008).

Com o avanço nas pesquisas sobre a ansiedade na performance musical, autores como Stencel, Soares e Moraes (2012) apontam a necessidade da atenção no preparo técnico, com o objetivo de promover um nível elevado de segurança na performance e o controle da ansiedade. Portanto, Ray (2009) propõe cinco aspectos que os músicos devem aplicar à performance:

1. Escolha de repertório apropriado ao nível técnico; 2. Tempo de preparação técnica; 3. Cuidados com o corpo: preparação física e alimentação; 4. Preparação emocional: a autoestima e outros aspectos externos a música; 5. Técnica de ensaios (RAY, 2009, p. 166).

---

<sup>3</sup> A metacognição envolve a consciência reflexiva do processo cognitivo, ou seja, o conhecimento do próprio conhecimento; implica no planejamento, monitoramento e regulação, de maneira voluntária, da própria atividade do aprender (LIMA, 2007).

Dentre as técnicas de preparo emocional, recomenda (1) treinar a visualização da performance antecipadamente (partes e o todo), (2) estabelecer previamente metas individuais a serem alcançadas, (3) treinar para não se inibir com a expectativa externa, ainda que proveniente de familiares e amigos, (4) buscar o prazer nos motivos que o levaram a ser um performer, (5) realizar pré-recitais, especialmente no caso de programas inéditos (RAY, 2009).

Com o objetivo de não permitir níveis elevados de ansiedade, Canolly e Williamon (2004 *apud* RAY, 2009, p. 165) desenvolveram um treino mental organizado em quatro conjuntos de atitudes: relaxamento; ensaio imaginário (visualização); desenvolvimento de habilidades para situações específicas de performance, e o uso de habilidades mentais para o aprendizado de longa duração e preparação para a performance. Acerca do ensaio imaginário, também conhecido por ensaio mental, Connolly e Williamon (2004 *apud* MENDONÇA, 2015) definem-no como uma habilidade física sem movimento muscular visível, em que o performer imagina como a performance soaria e aprende a ouvir mentalmente enquanto lê. Essa habilidade, em específico, auxilia no fazer musical e minimiza a possibilidade de um automatismo cinestésico negativo do repertório. Os autores afirmam que os exercícios citados para o treino mental devem ser aprimorados pelo performer à medida que compreendessem os fatores que podem prejudicá-los em uma performance musical pública.

De acordo com alguns autores, a realização de pré-recitais é um recurso eficaz no preparo emocional para a performance, aumentando a segurança e autoconfiança do instrumentista (CERQUEIRA *et al*, 2012). Essa prática garante que o performer se familiarize com o local de performance, de modo a se prepararem psicologicamente para o que virá e também para a prática da execução (PAPAGEORGI; HALLAN; WELCH, 2007 *apud* SCHNEIDER, 2011). Ou seja, essa estratégia tem como finalidade a exposição do performer a estímulos temidos na performance.

Simultaneamente, a estratégia de gravação oferece aspectos positivos, pois o performer tem um *feedback* extrínseco da sua execução, ou seja, tem uma visão exterior de sua própria performance. Esse tipo de *feedback* se refere às informações verbais, visuais e sonoras obtidas pela avaliação e observação da performance, seja por meios artificiais ou comentários de colegas e professores/orientadores (SCHMIDT, 1991 *apud* RIBEIRO *et al*, 2015).

Através do *feedback* extrínseco, o performer é conduzido a uma autocrítica e tomada de consciência de aspectos técnicos e das reações emocionais vivenciados no momento da



performance, além de proporcionar um maior conforto, segurança e bem-estar emocional no ato da performance. Desse modo, Schneider (2011) ressalta o uso de *feedbacks* construtivos por professores/orientadores, os quais devem ajudar o performer na construção de seu autoconceito e no desenvolvimento positivo de capacidades e competências, enfatizando que a ansiedade e excitação psicológica são naturais antes da performance e, em determinados casos, são necessários para uma execução eficaz.

Nesse sentido, o *feedback* extrínseco proporciona o estímulo para o performer reforçar a atenção no momento da performance. Dessa forma, este tipo de *feedback* aumenta a sua percepção na realização do gesto motor e efeitos sonoros, auxiliando na identificação de possíveis falhas e confirmação das ações corretas.

A percepção obtida naturalmente ao se realizar uma ação, através de órgãos sensoriais e/ou proprioceptivos, é chamada de *feedback* intrínseco (SCHMIDT, 1991 *apud* RIBEIRO *et al*, 2015). Dessa forma, esse tipo de *feedback* também é fundamental no processo de preparação, pois neste caso, se relaciona às respostas imediatas a ação.

Como é possível notar, a maioria das estratégias citadas referem-se aos momentos anteriores à performance. No entanto, também é importante que o performer tenha consciência da sua postura psicológica no momento da apresentação, ou seja, esteja focado no presente e não pensando nas passagens difíceis da música a ser executada. Deve também evitar diálogos internos que interfiram na concentração e, principalmente, os pensamentos negativos (KIRCHNER, 2005 *apud* CERQUEIRA *et al*, 2012). Nesse sentido, o músico necessita identificar tais pensamentos e substituí-los por pensamentos realistas, construtivos e bem definidos. Essa prática é considerada por Kenny (2011 *apud* CUNHA, 2013) como *self-talk*.

As estratégias citadas são essenciais para o sucesso na performance musical pública. Porém, quanto mais o estudante se apresentar, mais experiências irá adquirir com o público e no decorrer do tempo conhecerá as melhores e mais apropriadas estratégias para lidar com o seu aporte emocional. Assim, é importante que todo esse processo seja regido pela consciência.

#### **1.3.4 Inteligência emocional, fluxo e performance**

A partir do conhecimento das linhas que ligam a Psicologia e a Performance, várias pesquisas foram realizadas com instrumentistas e cantores afim de verificar a relação entre as áreas e a sua influência na performance musical. Buscando um paralelo com as ideias

propostas anteriormente, as quais se ligam à Inteligência Emocional, verifiquei que alguns pesquisadores começaram a traçar uma relação entre as características de um indivíduo emocionalmente inteligente e a Teoria do Fluxo, a qual foi exposta anteriormente entre as propostas de Silva (2008) nas Oficinas de Performance Musical.

Chirico *et al* (2015) verificaram que os estudos sobre os domínios da performance musical sugerem uma forte influência da inteligência emocional na experiência do fluxo. Os autores afirmam que o equilíbrio entre os aspectos emocionais e os componentes cognitivos do fluxo desempenham um papel fundamental para a performance musical, pois como também relatam Araújo e Andrade (2011, p. 560) “as emoções positivas são estados interiores de consciência nas quais a energia psíquica pode fluir livremente”.

Marin e Bhattacharya (2013), ao abordarem esse tema no campo da performance musical, também consideraram o importante papel do controle e a atenção distribuída na experiência de fluxo em uma performance. Além disso, a peça musical e suas características emocionais, a inteligência emocional, a personalidade e a prática diária do performer desempenham um aspecto importante na experiência de fluxo, independente do sexo, idade, tempo de formação e idade em que iniciou os estudos. Os autores afirmam que os resultados dependem de fatores controláveis, tais como atitude, preparação e esforço. Portanto, as emoções positivas estão ligadas a atenção distribuída e global, enquanto que as emoções negativas estão relacionadas a atenção focada e local, ou seja, muita atenção focada em um nível pode conduzir a uma experiência de fluxo reduzida (MARIN; BHATTACHARYA, 2013).

Neste sentido, Srinivasan e Gingras (2014) relatam que um músico inexperiente centra seu foco no controle perceptual-motor (dedos e teclas) necessário para tocar a música com precisão, enquanto que o músico experiente foca principalmente na estrutura musical e nas emoções transmitidas pela peça. Assim sendo, os autores verificaram que o alcance do estado de fluxo durante uma performance musical depende do controle em todos os níveis de hierarquia, tendo mais facilidade músicos com maior inteligência emocional.

No entanto, o performer deve compreender que o sucesso na performance musical também envolve uma atividade de formação, normalmente planejada, que visa atingir um outro nível de execução, envolvendo-se em “plena concentração, análise depois do *feedback* e repetições com refinamento” (ERICSSON; WARD, 2007, p. 349). Tornar-se um indivíduo emocionalmente inteligente, sem o mínimo esforço em outros aspectos, não fará com que o objetivo seja atingido, pois essa é somente uma das etapas do preparo para a performance musical.

Como é possível notar, a Inteligência Emocional entrelaça-se às características necessárias à experiência do fluxo, pois quando a Teoria do Fluxo enfatiza o equilíbrio entre desafio e habilidade, metas claras e envolvimento com a prática, estes aspectos direcionam o performer ao gerenciamento e compreensão de suas emoções, ao desenvolvimento da empatia e do controle emocional. Neste sentido, compreendi que todo o processo de preparo para a performance musical, desde a escolha do repertório até o ato em si, deve exigir do performer a consciência da sua inteligência emocional.

O entendimento dos conceitos apresentados neste capítulo fornecerá uma melhor fundamentação para o confronto do conteúdo das entrevistas realizadas e a literatura especializada. Porém, antes dessas análises, será preciso esclarecer a metodologia utilizada.

## 2. METODOLOGIA

Esta pesquisa teve por objetivo investigar o preparo emocional para a performance musical dos bacharelados em piano da Universidade de Brasília. Para isso, foi necessário dar voz à esses estudantes para que se lembrassem de suas experiências, descrevessem suas preocupações no preparo para a performance e relatassem suas opiniões sobre o tema da pesquisa. Diante desses aspectos, foi desenvolvida uma abordagem qualitativa, por meio de análise de entrevistas, permitindo destacar as subjetividades da pesquisa.

Este capítulo destaca a metodologia da investigação, apontando a utilização da abordagem qualitativa; as características e a opção pela entrevista semiestruturada; a descrição do processo de coleta de dados; os critérios de seleção dos participantes; os procedimentos de entrevista; e os procedimentos para análise dos dados desta pesquisa.

### 2.1 Abordagem qualitativa

A pesquisa valeu-se de uma abordagem qualitativa, pois entende-se que o fenômeno é melhor compreendido no contexto onde está inserido, no qual o pesquisador considera todas as pessoas envolvidas e os pontos de vista relevantes (GODOY, 1995). Neste sentido, possibilita ao investigador novas reflexões e formas de conceber o objeto de estudo.

Entre as características do enfoque qualitativo,

o pesquisador é o instrumento-chave, o ambiente é a fonte direta dos dados, não requer o uso de técnicas e métodos estatísticos, têm caráter descritivo, o resultado não é o foco da abordagem, mas sim o processo e seu significado, ou seja, o principal objetivo é a interpretação do fenômeno objeto de estudo (GODOY, 1995B, SILVA; MENEZES, 2005 *apud* FREITAS; JABBOUR, 2011, p. 9).

A pesquisa qualitativa, diferente da quantitativa, não se preocupa com a representatividade numérica, mas centra-se na compreensão e explicação da realidade social investigada (GERHARDT; SILVEIRA, 2009; PRODANOV, 2013). O pesquisador busca entender o fenômeno segundo o olhar do participante investigado e consequentemente, realiza a sua interpretação, baseando-se nos resultados coletados e na literatura especializada.

Deste modo, foi adotado um caráter descritivo, com o objetivo de proporcionar uma familiaridade com o problema e torná-lo mais explícito, além de descrever os fatos de acordo com a realidade investigada (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Cabe ao pesquisador analisar

os dados coletados, respeitando as formas que estes foram registrados/transcritos, sem interferir neles. Assim sendo, para coletar tais dados, utiliza-se de técnicas específicas, como: entrevista, formulário, questionário, teste e observação (PRODANOV, 2013).

Por preocupar-se com a atuação prática, esse tipo de investigação aproxima-se de um caráter exploratório, ao proporcionar “uma nova visão do problema” (PRODANOV, 2013, p. 53). Portanto, foi utilizada a entrevista semiestruturada como instrumento de coleta de dados, de modo a considerar as dimensões subjetivas envolvidas na pesquisa e a perspectiva do entrevistado perante o objeto de estudo.

## 2.2 A Entrevista

A entrevista apresenta-se como um instrumento de coleta de dados que possibilita ao pesquisador dialogar com os sujeitos da pesquisa e obter informações diretas sobre o assunto investigado (SANTIAGO, 2007). Esse diálogo é definido pelo contexto e objetivo de pesquisa, uma vez que se constitui como

um processo de interação social, verbal e não-verbal, que ocorre face a face, entre um pesquisador, que tem um objetivo previamente definido, e um entrevistado que, supostamente, possui a informação que possibilita estudar o fenômeno em pauta, e cuja mediação ocorre, principalmente, por meio da linguagem (MANZINI, 2004, p. 9).

Nesse sentido, a entrevista valoriza as experiências do entrevistado, em razão do sujeito ser o único capaz de descrever a sua própria realidade. O uso de entrevistas é legitimado e justificado pelos seguintes argumentos, em ordem: “epistemológica” – interesse pela realidade dos sujeitos, de modo que poderia ser apenas compreendida e revelada através do que eles percebem e relatam em suas experiências; “ético-política” – um instrumento que revela os dilemas e dificuldades enfrentadas pelos sujeitos; e “metodológica” – permite a compreensão das vivências dos sujeitos, através de suas percepções, avaliações e interpretação sobre o fato (POUPART *apud* MONTENEGRO, 2013).

Entre as vantagens do uso de entrevista, destacam-se a realização com um pequeno número de participantes; o esclarecimento de dúvidas do entrevistador em relação às respostas dos entrevistados; permite mais de um contato com os entrevistados, auxiliando no aprofundamento das informações coletadas; e o uso gravação e transcrição das entrevistas permitem que o pesquisador tenha acesso novamente aos dados brutos e aprofunde a análise dos dados (AZEVEDO, 2009, p. 13).

A entrevista pode ser dividida em três tipos: entrevista estruturada, semiestruturada e não estruturada (MANZINI, 2004). A partir disso, para obter a visão do sujeito sobre os propósitos da pesquisa, foi adotada uma entrevista semiestruturada, a qual é definida como uma “série de perguntas abertas, feitas verbalmente em uma ordem prevista, na qual o entrevistador pode acrescentar perguntas de esclarecimento” (LAVILLE; DIONNE, 1999, p. 188). Nessa perspectiva, a entrevista semiestruturada mantém o pesquisador consciente e atuante no processo de coleta de dados.

O uso de entrevista suscita discussões sobre a qualidade e validade dos resultados obtidos, em razão da sua subjetividade, dos conteúdos e a forma em que é realizada, podendo gerar informações equivocadas e imprecisas (AZEVEDO, 2009; GERHARDT; SILVEIRA, 2009; PRODANOV. 2013). Deste modo, esta investigação preocupou-se com a elaboração de um roteiro de perguntas e a realização de um estudo piloto.

## **2.3 Coleta de dados**

### ***2.3.1 Pesquisa bibliográfica***

Na fundamentação teórica, realizei consultas à literatura, através de fonte de dados encontradas em livros, artigos, dissertações, teses, jornais e periódicos disponibilizados na base de dados da Associação Brasileira de Educação Musical (ABEM), Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais (SIMCAM), Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música (ANPPOM), Journal Storage (JSTOR), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico.

As palavras-chaves que usei para identificar os artigos nas bases de dados foram: Performance Musical; Preparo para a Performance Musical; Emocional; Inteligência Emocional; Ansiedade na Performance Musical; Psicologia da Performance; Pedagogia da Performance. De modo a selecionar artigos produzidos em outros países, também foi pesquisado em inglês: Music Performance; Music Performance Anxiety; Musical Learning; Emotions; Flow; Emotional Intelligence. No período de busca, as palavras-chave também foram combinadas por meio dos operadores booleanos *and* e *or*.

### ***2.3.2 Seleção dos participantes***

Os critérios para a seleção dos participantes foram estabelecidos da seguinte forma: (1) bacharelados em piano da Universidade de Brasília; (2) bacharelados que estejam cursando a partir do quinto semestre; (3) disponibilidade para participar da pesquisa; (4) facilidade de contato pessoal.

Para fins de esclarecimento, a escolha dos alunos do curso de bacharelado foi realizada em função de estarem em um momento de formação pessoal e profissional, o que ao longo de suas experiências, consequentemente, irá influenciar em suas escolhas futuras. O fato de também estarem na fase adulta determina que estes estudantes têm maior discernimento sobre o como se preparam para a performance musical, as causas e falhas no processo e na ação (SCHNEIDER, 2011). Deste modo, a seleção de alunos a partir do quinto semestre demonstra que estes já tiveram mais de uma experiência em performance musical pública.

Atualmente, o quadro de bacharelados em piano da Universidade Brasília totaliza 15 alunos, dentre os quais oito completam a condição de estar cursando acima do quinto semestre. Destes alunos, dois alunos não atenderam ao terceiro e quarto critérios de seleção, pois ambos não residem mais no Distrito Federal. Portanto, foram selecionados seis alunos, com as seguintes peculiaridades indicadas na Tabela 1:

**TABELA 1** – Dados dos entrevistados

Entrevistados	Gênero	Tempo de estudo de piano	Tempo de prática em performance musical
E1	Masculino	10 anos	8 anos
E2	Feminino	13 anos	13 anos
E3	Masculino	14 anos	7 anos
E4	Masculino	12 anos	12 anos
E5	Masculino	9 anos	5 anos
E6	Feminino	15 anos	13 anos

### **2.3.3 Procedimentos para a entrevista**

#### **2.3.3.1 Roteiro de entrevista**

O roteiro de entrevista consiste em uma lista de perguntas organizadas com o objetivo de auxiliar na coleta de informações básicas e na organização para o processo de interação com o entrevistado (MANZINI, 2004). O roteiro serve como um apoio ao pesquisador e lhe permite decidir os rumos da investigação, além de validar os dados coletados e aumentar a confiabilidade da pesquisa.

A partir dos objetivos deste trabalho, elaborei a lista de perguntas relacionando as seguintes categorias: a experiência musical de cada performer, a orientação sobre o preparo emocional, as percepções pessoais sobre as estratégias para o preparo emocional, as influências do estado emocional na performance musical pública e o como desenvolvem o preparo emocional para a performance musical (APÊNDICE A).

#### 2.3.3.2 A entrevista piloto

A entrevista piloto tem como propósito aumentar a qualidade da entrevista, a experiência do entrevistador e a fidedignidade dos resultados. Essa situação tem como objetivo avaliar

quanto aos erros de entrevista, quanto ao modo como o guia da entrevista foi utilizado, quanto a procedimentos e problemas na introdução e na mudança de tópicos, quanto ao comportamento não-verbal do entrevistador e suas reações ao entrevistado (FLICK, 2009, p. 107)

A realização da entrevista piloto permitiu que eu refletisse sobre os objetivos da investigação, a adequação do modo como as perguntas do roteiro foram formuladas e orientadas, favorecendo certos questionamentos que orientaram a formulação de novas perguntas. Além disso, oportunizou a minha familiarização com os procedimentos dessa técnica.

Nessa fase piloto, escolhi o entrevistado de acordo com os seguintes critérios: (1) bacharelado em piano da Universidade de Brasília; (2) possuir experiência em performance musical pública e (3) concordar em participar da entrevista.

O entrevistado é bacharelado em piano da Universidade de Brasília, mas em razão de estar cursando o primeiro semestre, não contemplou os critérios para participação na pesquisa. Assim, a entrevista foi concedida no Departamento de Música da UNB e durou, aproximadamente, 27 minutos. Sob o consentimento do entrevistado, a conversa foi gravada em áudio digital, transcrita e analisada. Também utilizei notas de campo para registrar informações que pudessem auxiliar na condução da análise e interpretação dos dados.

A análise da entrevista piloto permitiu que eu reavaliasse a ideia original em cinco categorias principais: a experiência musical, as influências do estado emocional na performance musical pública, a orientação sobre o preparo emocional, as percepções pessoais sobre as estratégias para o preparo emocional, e o como desenvolvem o preparo emocional para a performance musical. Essas categorias orientaram as mudanças no roteiro de entrevista e o modo de conduzir as demais entrevistas.



Analizando a entrevista, eu percebi que os comentários por vezes centravam-se demasiadamente em determinados aspectos técnicos que eram muito específicos, como exercícios de relaxamento e independência dos dedos, o modo de execução de escalas e a forma como direciona o estudos de uma nova peça, e, portanto, acabaram se distanciando dos objetivos desta pesquisa. Porém, me dei conta que tais fatos ocorrem, principalmente, em razão da necessidade de complementação ou reformulação das perguntas realizadas, que em determinados momentos causaram dúvidas em sua interpretação. Também observei que nas intervenções por mim realizadas, ao tentar explicar as perguntas que não foram bem formuladas, acabei propondo exemplos ou hipóteses que influenciaram a resposta do entrevistado, e que, portanto, foram evitadas nas entrevistas posteriores.

Contudo, essas questões que resultaram em respostas “inseguras”, ou que se afastaram dos objetivos da pesquisa, contribuíram para a avaliação e reflexão sobre a minha postura como entrevistadora e serviram para a reformulação do roteiro de entrevista. Nesse sentido, Flick (2009) confirma que a entrevista piloto oferece ao entrevistador alguma experiência e a reflexão sobre a necessidade de aprofundamento em novos tópicos ou questões do roteiro de entrevista, possibilitando a redução do número de questões para os tópicos essenciais.

#### 2.3.3.3 Contato com os participantes e realização da entrevista

O contato com os participantes ocorreu de forma natural e amigável, pois eu já conhecia a maioria pessoalmente, em razão de também estudar piano. Deste modo, entrei em contato através de uma carta-convite para participar da pesquisa (APÊNDICE B), enviada via aplicativo de mensagem de texto (*WhatsApp*). Após a concordância em participar da pesquisa, os entrevistados escolheram os dias e horários mais convenientes. Todas as entrevistas foram concedidas no mês de abril de 2016, no Departamento de Música da Universidade de Brasília, com a duração média de 35 minutos.

Cada entrevista foi realizada individualmente com os alunos selecionados e gravadas em áudio, por meio de aparelho digital. Em razão da particularidade de cada entrevistado, eu segui os caminhos adotados no roteiro de entrevista, mas também adotei mudanças que os auxiliassem a ampliar explicações e comentários sobre o tema investigado, além de aprofundar em temas que tivesse relação com a investigação.

Antes de iniciar a entrevista, procurei me apresentar aos entrevistados e conversar sobre assuntos informais do dia-a-dia para criar um clima agradável e favorável à entrevista. Em seguida, esclareci o tema e os objetivos da investigação, assim como a metodologia

aplicada e a previsão do tempo de duração da entrevista (aproximadamente 30 minutos), e o uso de um roteiro de entrevistas. Também solicitei formalmente a permissão para gravar as entrevistas em áudio, justificando as razões pela qual seria utilizado este instrumento, de modo que os mesmos autorizaram a gravação e a preservação dos seus nomes em anonimato. Os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE C) assinados pelos entrevistados não foram divulgados na pesquisa, sendo mantidos em sigilo pela pesquisadora e seu orientador. O aspecto ético é a garantia de que não haverá a exposição dos indivíduos a riscos desnecessários (GOLDIM, 2001 *apud* GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 86)

Importante salientar que o uso da gravação permitiu o registro de todos os detalhes e garantiu a confiabilidade dos dados coletados, além de permitir que eu esteja “mais livre para conduzir as questões”, favorecendo “a relação de interlocutor” (ZAGO, 2003, p. 299 *apud* PENNA, 2015, p. 140-141). Terminada as entrevistas, as mesmas foram transcritas, respeitando a fala e expressões dos entrevistados, de modo a proceder às análises dos dados (APÊNDICE E).

No momento de transcrição das entrevistas adotei o argumento de que “o conteúdo dos depoimentos é mais importante do que sua forma” (PENNA, 2015, p. 141). Portanto, realizei a transcrição na ortografia padrão, respeitando as construções de frases empregadas pelos entrevistados; e conforme o caso, limpei o uso excessivo de marcadores conversacionais (PENNA, 2015). Além disso, retirei palavras ou partes do texto que pudessem revelar informações e comprometer o anonimato dos participantes, assim como, os comentários que se distanciavam do objetivo desta investigação.

#### ***2.3.4 Ser entrevistador em uma pesquisa***

Atuar como entrevistadora foi uma experiência muito significativa para meu aprendizado. Compreendi, em uma mínima parte, o quanto o ser humano é complexo, com as suas características comuns e as suas particularidades extremamente ligadas a sua personalidade. Confesso que entrevistar seis pessoas diferentes exigiu muita atenção de minha parte para extrair o máximo de informações relevantes para a pesquisa. Simultaneamente, precisei adequar a minha fala à pessoa a qual eu estava me dirigindo, ao ponto que a conversa se tornasse mais fluída e o entrevistado se sentisse bem em estar conversando comigo. Portanto, compreendi que a entrevista exige um alto grau de sensibilidade e flexibilidade do entrevistador para o progresso da entrevista (FLICK, 2009).

Independente das características distintas de cada entrevistado, todos eram alunos, e assim como eu, buscaram respostas para os seus questionamentos. E uma importante palavra revelada por estes entrevistados, guiou e iluminou as etapas posteriores a entrevista: O PALCO. Espaço, que, ao meu entender, não expõe somente as habilidades musicais do performer, mas principalmente, o seu *eu*.

## **2.4 Análise dos dados**

Concluída a coleta dos dados, realizei a análise dos dados. Assim, com o intuito de escrever um texto coerente com os dados mais significativos da pesquisa (PENNA, 2015), dediquei capítulos distintos para os dados obtidos na pesquisa. Um capítulo foi dedicado à análise das entrevistas, no qual anexe ao texto os trechos das falas dos entrevistados. Este foi estruturado com base nos procedimentos indicados por Azevedo (2009) em que, a partir das categorias estabelecidas no roteiro de entrevistas e dos argumentos em comum entre os entrevistados, delimitei a categorização dos dados. Assim sendo, essa parte foi organizada em (1) experiência musical, (2) o preparo para performance musical, (3) o estado emocional na performance musical e (4) o preparo emocional na performance musical (APÊNDICE D). As categorias elencadas foram a base para a redução dos dados coletados, auxiliando no cruzamento e na identificação de dados e informações relevantes para a pesquisa.

Após essa seção de aprofundamento nos dados obtidos nas entrevistas, foi reservado um outro capítulo para o cruzamento dos dados obtidos na análise das entrevistas com a literatura especializada, “visto que a significação de um conteúdo reside largamente na especificidade de cada um de seus elementos e na das relações entre eles” (LAVILLE; JEAN, 1999, p. 227). As discussões e implicações deste trabalho serão discutidas no capítulo final.

### **3. A CONSCIENTIZAÇÃO DO ALUNO: DA SALA DE ESTUDOS PARA O PALCO**

Neste capítulo apresento a análise dos dados das entrevistas realizadas com os seis bacharelandos em piano da Universidade de Brasília. Uma vez que o objetivo dessa pesquisa é investigar como é o preparo emocional para a performance de bacharelandos em piano da UNB, essa análise foi organizada com base nas categorias que emergiram dos dados das entrevistas e do roteiro de entrevista.

#### **3.1 Experiência musical**

##### ***3.1.1 Iniciação musical / Formação musical***

Investigar o preparo emocional para a performance musical dos bacharelandos em piano, aqui no texto identificados pela letra “E” (entrevistado), exigiu que minha atenção inicial se voltasse para como esses alunos iniciaram e continuaram sua formação no piano. Acredito que essa base musical está, direta ou indiretamente, relacionada à atual performance musical destes alunos.

Os alunos entrevistados iniciaram seus estudos de piano, em média, aos 8 anos. Dentre esses, a maioria foi incentivada pela família, iniciando pela musicalização infantil (E1; E3), participando de coral na igreja (E2; E4) ou demonstrando o interesse pela música ao tocar músicas de ouvido em um piano de brinquedo ou cantando com a mãe (E2; E6). Somente um entrevistado (E5) relatou o interesse totalmente pessoal em iniciar as aulas de piano.

A respeito da formação musical dos entrevistados, verifiquei que a maioria ingressou em Escolas de Música ou Conservatórios antes de tornar-se aluno da Universidade de Brasília; somente E3 e E4 tiveram aulas particulares do instrumento durante todo o período anterior a UNB. No entanto, diferente dos demais entrevistados, o E5 iniciou as aulas de piano na Escola Regular, e posteriormente, com o incentivo da professora de piano, ingressou na Escola de Música, permanecendo somente por 2 anos, devido a necessidade de dedicar-se aos estudos para o vestibular. Este entrevistado (E5), diferente dos demais, teve vários momentos de pausas em sua formação musical, principalmente porque cursou outra graduação e buscou, a princípio, dedicar-se as questões profissionais. É importante considerar que as tentativas de retorno às aulas de piano aconteceram após o entrevistado assistir a

determinados recitais de piano solo. Esse aspecto me leva à compreensão da importância da motivação intrínseca<sup>4</sup> na sua formação musical, já que o influenciou a ingressar no bacharelado em piano, independente de atuar em outra profissão.

De modo similar, o E6 fez a opção de parar os estudos de piano no Ensino Médio para preparar-se para o vestibular; no entanto, optou por cursar o bacharelado em piano e retomou os estudos para preparar-se para a prova específica. Por outro lado, o E4 iniciou no curso de Bacharelado em Música, mas em outra habilitação, somente depois de 2 anos no curso optou por mudar a habilitação para o piano.

Após a análise dos perfis dos entrevistados, foi possível constatar que alguns destes não tiveram o piano como primeiro interesse profissional. Diferentemente, o piano ocupou posição secundária durante a formação e respectiva trajetória acadêmica e/ou profissional dos entrevistados. Este fator, em alguns casos, influenciou na falta de segurança e confiança do performer em relação a sua performance musical.

### ***3.1.2 Experiência em performance musical***

Todos os alunos, desde que iniciaram as aulas de piano, participam de recitais de turma semestralmente ou anualmente, seja com professores particulares, ou em Escolas de Música, Conservatórios ou na Universidade de Brasília. Assim como as provas públicas de piano que acontecem semestralmente na UNB e a prática de acompanhar outros músicos no âmbito universitário.

Alguns entrevistados apresentam outras experiências em performance musical pública, como a participação em concurso de piano (E1; E2), recital solo (E2; E6); acompanhar cantores ou coral da igreja (E2; E3; E4); acompanhar músicos populares, bandas (E3; E4); recitais particulares, saraus (E3); e apresentação em eventos de Brasília vinculado ao projeto *Pequeno, Grandes Concertistas* da Escola de Música de Brasília (E1; E2).

Neste aspecto, é possível notar que a maior parte da experiência em performance dos alunos tem ligação com as oportunidades oferecidas no local onde estudam, sendo que poucos atuam em outros espaços. Dentre os entrevistados, observei que alguns expõem perspectivas diferentes do modo como analisam suas respectivas performances musicais públicas, com uma visão mais objetiva sobre as razões de determinadas dificuldades ao estar no palco. Ou

---

<sup>4</sup> A motivação intrínseca é identificada no indivíduo que se engaja em uma atividade “por vontade própria porque a percebe como interessante, envolvente, desafiadora e prazerosa. Neste caso, a participação na tarefa é por si só recompensadora” (BORUCHOVITCH *et al*, 2010, p. 211).

seja, não se prendem a fatores relacionados somente ao estudo técnico do repertório, mas também consideram que precisam aumentar a consciência sobre a sua performance e o preparo do seu “eu” para a situação da performance musical pública.

### **3.2 O preparo para performance musical**

#### ***3.2.1 Escolha do repertório***

Com o intuito de conhecer com mais profundidade o processo de preparo para a performance musical, verifiquei que todos os alunos seguem as orientações do professor no momento de escolha do repertório a ser estudado dentro do âmbito universitário. Porém o E1, E2, E4 ressaltaram possuir certa liberdade e flexibilidade de escolha, pois definem junto com o professor o repertório.

Os sujeitos afirmaram que aceitam o repertório indicado por motivos didáticos (E4) e confiança nas orientações do professor (E6). No entanto, o E1 relatou que também define o repertório de acordo com o tempo disponível para preparar as peças, sempre com o foco em uma apresentação.

Nesta perspectiva, observo que a falta de autonomia de alguns entrevistados na escolha do repertório influencia no preparo para a performance musical, pois a forma como o sujeito se identifica com o repertório se relaciona à dedicação e persistência nas etapas de preparação. Além disso, é fundamental o equilíbrio entre a escolha do repertório a ser executado na performance e as habilidades técnico-musicais do performer, de modo que não o desmotive no processo de preparo para a performance musical.

#### ***3.2.2 Rotina de estudos***

De modo geral, foi possível notar que muitos dos entrevistados não apresentaram uma rotina do tempo dedicado ao estudo no instrumento. A média de tempo de estudo varia entre 2 horas a 4 horas por dia. Os mesmos justificam que as razões da falta de planejamento com horários estão relacionadas à dificuldade de concentração (E6), falta de tempo (E3; E6; E5) e a não organização do tempo de estudo no diário (E1). Essas afirmações podem ser um indício de que alguns entrevistados ainda não compreendem a importância da aplicabilidade de uma série de estratégias de estudo, reflexão e autoavaliação para um resultado satisfatório na

performance musical. Assim, considero que o performer deve ter em mente os passos necessários para se alcançar o resultado desejado, sendo fundamental a organização do estudo diário.

Cada entrevistado apresenta suas particularidades sobre a forma como organizam os seus estudos e as metas a serem alcançadas durante o preparo para a performance musical. No entanto, apresentam percepções comuns. Prevalece entre os sujeitos a prática de analisar a peça antes da prática física, pois a partir disso, entendem a peça harmonicamente (E4) e pensam na sua própria intenção sobre a música, o estilo, a forma, a “ambientação” da peça (E3), ou seja, ficam conscientes da função de cada aspecto da peça. Do mesmo modo, a compreensão da harmonia da música auxilia nos momentos de falha de memória, deixando-os mais seguros durante a execução (E2). Além disso, outra prática citada foi a audição de gravações acompanhadas da partitura, já que favorece o entendimento da peça (E4).

A maioria dos sujeitos determina a organização dos estudos pelas dificuldades que as obras apresentam. Nesse sentido, buscam resolver os problemas técnicos por meio da repetição (E1; E3; E5) e realização de exercícios específicos indicados pelo professor (E2; E5), executando da forma mais precisa possível, mesmo que seja lentamente ou com a execução de um pequeno trecho (E1; E3; E4).

De modo a contribuir para este aspecto, o E2 apontou a necessidade de anotar os exercícios executados para não repetir sempre os mesmos e desenvolver plenamente as habilidades exigidas para a execução. Dessa forma, os entrevistados afirmaram que a realização dos exercícios técnicos varia de acordo com a música, e a partir disso, propõem as respectivas metas. Por exemplo, o E4 propõe metas a curto, médio e longo prazo, ou seja, delimita um número de sistemas da peça para ser estudado diariamente e assim, sabe o tempo que demorará para finalizá-la. No entanto, em razão da particularidade de cada peça, é flexível em suas metas diárias. Um pouco diferente, o E1 delimita metas a longo prazo, ou seja, define resultados a serem alcançados mensalmente.

Neste contexto, os entrevistados ressaltam a necessidade da prática de tocar a música por inteiro, sem parar, ou seja, não ficar sempre fazendo somente estudos pontuais. Os entrevistados relatam que essa prática auxilia no momento da performance, pois desde o início do estudo, adaptam-se a tocar o repertório da forma como ele será apresentado. Além disso, também salientam a importância de ter consciência da sonoridade que pretendem alcançar, tendo claro exatamente o que querem em cada parte da peça (E1; E2; E5).

Analisando as entrevistas em sua totalidade (APÊNDICE E), pode-se perceber que a rotina de estudo dos entrevistados é diretamente focada no preparo técnico; poucos são

aqueles que começam a olhar para outro estágio relacionado ao aprofundamento da sonoridade e ao domínio musical. Nesse sentido, diferente dos demais, esses entrevistados demonstraram maior preparação e valorização de outras etapas a serem desenvolvidas para a performance musical e consequentemente, boa compreensão e segurança do repertório a ser executado.

### **3.2.3 Consciência sobre as ações**

A consciência dos entrevistados em seu preparo para a performance musical favorece os resultados por eles desejados, pois estão cientes do que precisa ser feito para atingi-los. No entanto, alguns dos entrevistados apresentam dificuldade em estar consciente sobre suas ações, necessitando da orientação de terceiros durante o estudo. Eles afirmam que ainda estão em formação (E2) e que o tempo reduzido de estudo também interfere sob a sua consciência (E3), assim como a dificuldade de concentração, relacionada à distração com assuntos externos (E6) e a dificuldade de iniciar o estudo de novas músicas. Como expôs o E5, ele acredita que perde muito tempo repetindo músicas estudadas anteriormente e apresenta vícios em seu estudo, uma vez que relaciona os momentos de estudo com momentos de lazer, algo prazeroso, que renova as energias.

Contrapondo esses argumentos, o E4 afirma que busca manter o controle e estar atento ao modo como dirige seus estudos, afirmando que os aspectos visuais e sonoros da música ajudam na consciência das suas ações. Neste sentido, a forma como os sujeitos direcionam os seus estudos interfere no seu processo de preparo e consequentemente, na sua performance.

Porém, é importante considerar que, em alguns casos, a falta de consciência sobre como direcionam os estudos está ligada à ausência de critérios claros na resolução de problemas técnicos, pois, como citado pelo E2, é difícil saber exatamente o que precisa ser feito. Segundo ele, “parece que a gente tem que procurar um diagnóstico da doença e ver qual é o remédio que vai tratar”. Afirmações deste tipo me levaram a compreender a importância de o performer desenvolver o *feedback* intrínseco, de forma a identificar erros e confirmar as ações corretas, favorecendo assim, o seu processo de aprendizagem.

## **3.3 O estado emocional na performance musical**

### **3.3.1 Influências do estado emocional na performance musical pública**



Todos os entrevistados afirmaram que o estado emocional influencia em sua performance musical, podendo ser de forma positiva ou negativa. De acordo com os entrevistados, o estado emocional pode favorecer a performance musical, mas também pode causar a perda de memória, execução da música de forma mecânica, variação no andamento da música e o erro de notas musicais.

Dentre as características comuns às situações por eles relatadas, observei que dentre as experiências consideradas positivas prevalece a sensação de concentração, felicidade, tranquilidade, imersão na música e confiança de que estavam bem preparados, seguros de sua execução. Além disso, os entrevistados relataram que gostavam do repertório executado, conseguiam ouvir-se e sabiam o que estava fazendo, não estavam preocupados de estarem sendo avaliados e não foram influenciados pelo público ou interferências do ambiente.

[...] eu consegui ouvir o que eu estava fazendo, eu consegui saber, eu consegui passar a música que eu queria [...] eu consegui, não olhar pras teclas, pensar na música enquanto tocava, e parece que fecho o palco em mim e a plateia tava em outro... (E1).

[...] acho que pelo fato de eu ter feito tanto simulado, de ter tocado no concurso, ter tocado na prova, na hora desse recital eu já tava acostumada a esse processo (E2).

[...] eu tinha tudo pra ficar muito nervoso e desconcentrado, mas como eu tinha estudado muito bem a peça, eu subi lá e foi a melhor prova que eu já fiz de piano (E3).

[...] eu acho que eu consegui estar mais dentro da música, mais imerso (E4).

Por outro lado, nas experiências consideradas negativas, predomina a sensação de nervosismo, falta de concentração, insegurança e ansiedade. Os mesmos observam que as razões para tais influências estão relacionadas a um estudo insuficiente ou mal realizado da peça, a falta de orientação, ao desconhecimento de como lidaria com o estar no palco, aos problemas pessoais, a falta de vontade de tocar, ou seja, sentir-se na obrigação de fazê-lo por qualquer motivo, e a dificuldade de tocar em situações de avaliação, quando há pessoas julgando a performance.

[...] eu não me conhecia direito, eu não conhecia como que eu ia lidar com o palco (E2).

No momento que você erra também existe aquilo, eu como espectador de mim mesmo vejo eu errando, penso *que desastre* e começo a errar mais por causa de ter errado antes (E3).

O E5 sente que um “turbilhão de pensamentos” o invade, antes e durante a performance. No entanto, tem consciência de que esse estado mental e emocional não contribui para a sua performance, e considera que as razões estão relacionadas à sua imaturidade com o palco e uma consequência de não ter escolhido a música como profissão. O mesmo relaciona a performance com o ato de falar em público, no qual deve ser desenvolvido alguns aspectos para atender as necessidades do momento.

Neste sentido, verifiquei que, de modo geral, os principais fatores que desencadeiam as influências do estado emocional durante a performance dos entrevistados, foram:

- O Público: fator predominante entre os sujeitos. Independente do tipo de público, a maioria dos entrevistados vivencia sensações de nervosismo durante a performance. No entanto, consideram que é mais difícil manter a concentração na música em situações de avaliação (E2; E3; E4). Neste sentido, os mesmos afirmam que se sentem mais confortáveis quando há pessoas no público apoiando-os e não julgando a sua performance. Por outro lado, o E4 afirma que prefere tocar para pessoas desconhecidas e considera mais difícil tocar para um público menor, em razão de conseguir ver o rosto e as expressões de cada pessoa da plateia.

Sob essa perspectiva, considero que o fator relacionado ao público varia de acordo com a maturidade do performer, pois entre os entrevistados há indivíduos que, por exemplo, se desconcentram com barulhos externos, enquanto outros já estão acostumados, em razão da experiência de tocar em público desde a infância, mesmo ainda preferindo o silêncio absoluto durante a performance. No entanto, eles percebem a situação de avaliação como desfavorável para a performance.

Assim sendo, torna-se importante manter a constante prática de tocar em público, com o intuito de preparar o seu “eu” para essa situação, devido ao fato de a pressão psicológica que atinge o aluno durante uma situação de avaliação faz com que perca o foco na ação e consequentemente, interfere na performance. Portanto, como relatado pelo E3, torna-se fundamental o aluno perder o “preciosismo” e a “supervalorização” do ato de tocar no palco e para um público.

- A Insegurança: fator que pode ser desencadeado por diversas razões, as quais variam de acordo com as particularidades de cada entrevistado. A princípio, a insegurança está aparentemente atrelada à falta de estudo do repertório. Quando não há uma firmeza e

consistência no estudo, este aspecto pode influenciar no nervosismo e medo durante a execução (E2; E3; E6). Igualmente, o desconhecimento do local e do piano em que será realizada a apresentação pode gerar a insegurança (E2; E4).

- A Ansiedade: fator predominante entre os entrevistados, mas na maioria, influencia em um nível mínimo na performance (E1; E2; E3; E4). Estes afirmaram que ansiedade é favorável durante a performance, pois mantém uma postura de seriedade, exigindo a concentração e o controle do emocional durante a performance.

Estar ansioso e ir pra lá pro palco fazer mal concentrado ou com pouca seriedade, vai dar num resultado péssimo naturalmente, não tem escapatória (E3).

Foi possível verificar nas entrevistas que os alunos que relataram sintomas de ansiedade no dia-a-dia possuem mais dificuldade de dominar o estado emocional no palco (E5; E6). O E5 relatou que tem dificuldade de sentir-se livre na performance, sendo permeado por uma insatisfação e negativismo constantes, pois pensa em várias coisas de forma simultânea e conseqüentemente, tem dificuldade de acompanhar a música mentalmente. Ele afirma que perde a visão global da música e começa a focar nos detalhes, fator que influencia na sua musicalidade. Nas palavras do entrevistado:

[...] a sua mente não consegue acompanhar a melodia, cantar aquela melodia na velocidade que ela deve ser; então os pensamentos atropelam você, é inviável tocar com qualidade quando você é meio assaltado por esses pensamentos que vem em razão da ansiedade, que vem em razão do negativismo, de você experimenta ali uma insatisfação constante, do início até o fim da execução (E5).

Como foi possível notar, os fatores que desencadeiam as influências do estado emocional na performance musical estão, em sua maioria, relacionados a fatores intrínsecos à pessoa (personalidade, sensibilidade à avaliação de terceiros, etc.) e extrínsecos (tirar boas notas, ser reconhecido pelos seus pares, etc), os quais podem variar de pessoa para pessoa. Desse modo, vejo entre os entrevistados duas linhas de percepções; uma que se liga à forma como eles se prepararam para a performance musical; e outra ligada ao modo como eles se comportam emocionalmente no ato de estarem no palco, em frente ao público.

Relacionando tais percepções às concepções da Inteligência Emocional, observo o quanto é essencial para o performer compreender as emoções como forma de entender os fatores que desencadearam as influências do estado emocional durante a performance, para

que consiga desenvolver estratégias efetivas no preparo emocional para a performance musical.

### **3.4 O preparo emocional na performance musical**

#### ***3.4.1 Importância do preparo emocional na performance musical***

Considerar as influências do estado emocional na performance musical dos entrevistados motivou-me a investigar as suas percepções pessoais sobre a importância do preparo emocional na performance musical. Neste sentido, verifiquei que todos consideram importante para o performer buscar estratégias para controlar o nervosismo, aumentar a concentração e desenvolver a autoconfiança no momento da performance, assim como buscar o equilíbrio entre o controle da performance e o envolvimento com a peça (E2; E4). Como foi exposto pela maioria dos entrevistados, o grande desafio está em manter o controle durante a performance musical, de modo a executar ao público da mesma forma quando se está sozinho.

[...] não adianta nada você tá super controlado na hora de estudar e quando chega na hora de tocar, na performance, você perde o controle de tudo (E4).

[...] não adianta só ter preparo técnico e não ter condições de tocar no público (E6).

Quanto mais a gente tá concentrado na performance, melhor ela é. Quanto mais nervoso, mais a gente fica sem controle, a gente não controla a respiração, não controla movimento do braço, não controla dedo, não controla nada. Ai as vezes a gente meio que deixa ir tudo por memória muscular porque a gente não tá.... ai fica um negocio mecânico, que a gente não tá ali concentrado em fraseado, dinâmica, a gente só tá, tocando (E5).

Os entrevistados demonstraram a necessidade e vontade de aumentar o conhecimento sobre o preparo emocional, pois consideram que não é somente o preparo técnico que proporcionará condições para o performer tocar em público. O E5 observa que o performer precisa trabalhar consigo mesmo, com o propósito de desenvolver o autoconhecimento. Esta mesma percepção foi exposta pelo E1 que acredita na relação entre o piano e a sua vida, pois afirma que o modo como toca piano e se comporta no palco é somente o reflexo da sua vida.

[...] quando eu consegui ficar mais tranquilo com o piano foi quando eu taquei o *foda-se* pra algumas coisas da minha vida (E1).

Essas percepções, ao meu entender, estão cada vez mais entrelaçadas ao desenvolvimento de uma pessoa emocionalmente inteligente, pois alguns dos entrevistados demonstram a importância de se conhecer e a partir disso, gerenciar as suas próprias emoções em outros aspectos da vida, como neste caso, a performance musical pública.

### **3.4.2 Percepções pessoais sobre as orientações e estratégias para o preparo emocional**

No tocante aos participantes desta pesquisa, todos demonstraram a familiaridade em realizar pré-recitais, em razão de participarem do Laboratório de Práticas Interpretativas da Universidade de Brasília, espaço idealizado pelo professor de piano dos bacharelados, com o objetivo de criar uma familiaridade com a situação da performance musical. Essa prática é realizada no auditório do Departamento de Música, local em que realizam as provas e recitais da Universidade. Neste sentido, também familiarizam-se com o instrumento e o local em que vai ser realizada a performance.

Sobre a realização de pré-recitais, os alunos consideram que o principal objetivo é de proporcionar a segurança para tocar no palco e para o público. Da mesma forma, favorece no preparo para a performance a prática de obedecer a determinados “rituais”, como subir a escada, agradecer ao público (colegas de turma), falar o que irá tocar, tocar a peça, agradecer e receber as palmas ao final. Paralelo à prática no laboratório, os entrevistados relataram que já foram orientados a realizar pré-recitais para amigos e familiares; porém, nem todos a realizam fora deste espaço.

Outra abordagem do Laboratório de Práticas Interpretativas que favorece ao preparo para a performance está relacionada ao *feedback* extrínseco, por meio de comentários do professor e colegas sobre a performance. Os alunos afirmam que essa prática auxilia a terem consciência de determinados aspectos da sua execução que não haviam observado, ajudando-os a melhorar a execução do repertório. Estes afirmam que *feedback* é essencial para a prática musical, não se restringindo somente a pessoas do meio acadêmico, pois consideram importante a opinião dos outros sobre a sua performance.

O E6 afirma que quando o *feedback* é positivo, ajuda a ter mais confiança na performance, principalmente quando é recebido de pessoas que respeita ou que admira o trabalho. No entanto, o E1 e E5 ressaltam que, independente se o *feedback* for negativo, sempre buscam ter uma abordagem positiva, como por exemplo, saber o que não fazer novamente ou ter mais claro a ideia que estava tentando executar.

Com exceção do E6, a maioria dos entrevistados relatou que já foram orientados a fazer uso de gravação audiovisual. O uso de gravação também favorece o *feedback* extrínseco, pois ajuda o performer a perceber detalhes que não ouve enquanto está tocando, proporcionando a consciência do som que produz no instrumento, ou seja, um nível a mais de ser “espectador de si mesmo” (E3). No entanto, a maioria dos entrevistados somente se grava em momentos de dúvida, de modo a ouvir criticamente e fazer uma análise mais profunda da execução.

A prática da gravação também demonstra como o performer reage ao público, posto que experimenta uma sensação similar à performance e muitas vezes percebe o quanto o estado emocional influencia na execução do repertório.

Só pelo fato de falar assim *gravando*, você já fica um pouquinho diferente também, já é uma ajuda pra saber como que vai ser na hora (E2).

É uma prévia realmente da exposição ao público, porque não é tão intensa quanto a exposição ao público, mas [...] alguns elementos que você experimenta meio que te sabotam na hora, eles costumam aparecer na gravação também (E5).

Uma estratégia similar à prática da gravação é a visualização mental do momento da performance, a qual foi denominada como “simulado” pelo E2. A realização do simulado é a estratégia de imaginar que está se apresentando, ou seja, não apenas estudar a música do início ao fim, mas executá-la como se estivesse no momento da performance, visualizando mentalmente o palco e o público. Para favorecer essa prática, o E2 também foi orientado a tocar sempre no mesmo horário da apresentação, com o propósito de acostumar o corpo ao horário e, caso saiba, também ao local e ao piano. Esses aspectos ajudam a se preparar para a performance, pois retira o fator surpresa.

Com o intuito de proporcionar o controle do emocional durante a performance, os entrevistados citaram que já foram orientados a manter o controle da respiração, através da realização de exercícios de respiração antes da execução, assim como obedecer às respirações da música executada. Tal estratégia ajuda a manter a calma e favorece o relaxamento muscular, em razão de diminuir a tensão do corpo e auxiliar na execução (E2; E4; E6). No entanto o E1 afirma que essa estratégia nunca foi totalmente eficaz, ajuda apenas no momento, pois considera que o nervosismo vivenciado durante a performance também está ligado com a sua vida e não somente com o piano.

Neste contexto, as orientações citadas para manter a concentração durante a performance foram particulares de cada indivíduo, como ter a percepção de que não deve nada a ninguém (E1), ter consciência para onde está indo a música (E2), transformar o nervosismo em concentração (E3), e ignorar o público (E5). No entanto, o E5 afirma que não aceita a orientação de ignorar o público, pois acredita que não é assim que vai conseguir se controlar na performance, uma vez que se importa com o público e tem o desejo de conexão com quem o ouve.

Além das estratégias citadas, os entrevistados relataram outras orientações que considero relevante para a compreensão do preparo para a performance musical. Primeiramente, ter o estudo como fonte de segurança; no entanto, o E5 contradiz essa orientação, afirmando que não é só a técnica que favorecerá a performance. Também ressaltaram a orientação de manter a autoestima, tendo a consciência de que o seu estado emocional no dia da apresentação não pode influenciar na performance.

Vai ter dias que você vai tá de boa, normal, tranquilo, feliz... vai ter dias que você vai estar triste ou que vai ter acontecido alguma coisa ruim com você ou você vai ter brigado com alguém, não sei, e você não vai tá muito bem pra tocar. Mas na hora de tocar isso tudo tem que ficar pra trás e você tem que tá lá e é aquele momento (E2).

Se eu estou bem naquele dia, isso não me interessa, porque eu não preciso estar bem para tocar bem (E3).

Neste aspecto, o E5 relatou que já fez uso de betabloqueador, medicamento indicado para amenizar os sintomas da ansiedade; porém, afirma que no seu caso não foi eficaz, considerando que o fato de ter tido outros problemas durante a performance também influenciou no resultado final.

Outro aspecto citado pelos entrevistados como favorável à performance musical, foram as orientações para dormir bem, não fazer exercício físico pesado e se alimentar adequadamente, ingerindo alimentos como a banana, que não sejam estimulantes e que ajudem a manter a resistência (E2). Também relataram a orientação sobre se vestir bem, usar roupas confortáveis, que não prendam os movimentos corporais (E2; E3).

A partir das estratégias citadas, os bacharelados afirmam que tiveram determinadas orientações relacionadas ao preparo emocional para a performance musical. No entanto, considero que os entrevistados não as relacionam de forma efetiva, já que as concebem como uma “dica” e não como um conhecimento que deve ser colocado em prática e exercido em profundidade. Consequentemente, mesmo afirmando que já tiveram algum tipo de orientação,

muitos não exercem tais estratégias ou até desconsideram-nas. Os poucos que começaram a praticar algumas estratégias relatam que ainda estão passando por um momento de descoberta de novos aprendizados.

Por exemplo, mesmo conhecendo algumas estratégias para o preparo emocional, o E3 afirma que não precisa preparar-se emocionalmente para uma performance musical, somente pensa neste assunto quando observa outras pessoas demonstrando nervosismo antes da performance. No entanto, o E5 e E6 relataram a dificuldade em aplicar essas estratégias na prática. O E5 considera importante cientificar tais conhecimentos e desmitificá-los, pois acredita que muitos alunos vivem intimamente problemas emocionais na performance musical pública, podendo ser motivo de desistência.

Por outro lado, o E1 expôs que sente falta de uma disciplina que aborde conteúdos relacionados à Psicologia e à Performance, de modo que o ajude a responder determinados questionamentos pessoais. Acredita que esse conhecimento é muito importante e não favorecerá somente a sua performance musical, mas também a sua vida. Nas palavras do entrevistado:

[...] uma disciplina que fale de psicologia da performance, de como eu me tranquilizar, como não ficar nervoso, como eu conseguir ser eu mesmo no piano, não vai servir só pro piano, vai servir pra minha vida (E1).

Neste sentido, compreendo que falar sobre o preparo emocional para a performance musical não pode estar restrito apenas ao âmbito do instrumento, pois os aspectos emocionais estão conectados com a pessoa, que precisa conhecer-se e reconhecer as emoções que se plasmam em sua performance. Ou seja, o processo de preparo emocional deve ser de dentro para fora – do indivíduo para o instrumento/performance.

### ***3.4.3 O preparo emocional para a performance musical dos bacharelados em piano da UNB***

A partir dos dados obtidos neste estudo, relacionados ao modo como os entrevistados preparam-se emocionalmente para a performance musical, observei que existe uma precedência relacionada ao preparo técnico em detrimento do preparo emocional. Ou seja, o preparo emocional é deixado para uma etapa posterior ou final do processo de preparação para a performance musical, e em alguns casos, sendo realizado de forma inconsciente.



Sob essa perspectiva, verifiquei que além das orientações que tiveram durante a sua formação, os entrevistados desenvolveram algumas estratégias particulares para auxiliá-los na performance. No intuito de manter a concentração durante a performance musical, o E1 e E2 buscam pensar na música e interiorizá-la, de modo a encontrar o equilíbrio necessário para envolverem-se com a música sem perder o controle da execução.

Eu penso na música antes, vou pensando na música, eu tento me concentrar no máximo na música, no máximo, no máximo. E às vezes, eu fecho os olhos enquanto eu toco que é pra eu tentar interiorizar aquilo e não vê nada, não vê aonde eu tô e só sentir que eu tô tocando piano e tô na música [...] Sair do auditório e ficar aqui eu e piano (E1).

Assim como, consideram importante buscar o controle dos pensamentos, tendo o cuidado para não sentir medo nas partes difíceis (E2) ou até mesmo, se evita pensar sobre as dificuldades e a própria situação em que se encontra (E3). O E3 acredita que ficar mentalmente ativo antes da performance não é algo favorável e expõe que durante a performance, prefere manter-se atento as questões técnicas do que envolver-se na profundidade da música; porém, considera fundamental ouvir o que está executando.

Os entrevistados também enfatizaram que é essencial manter a confiança durante a performance, tendo a consciência de que estudou o repertório e está preparado para executá-lo (E2; E3; E6), assim como, manter os pensamentos positivos e adotar uma atitude que vai ajudar nos momentos de imprevisto durante a execução. Deste modo, o E1 assegura que ao buscar se conhecer e ter a coragem de fazer certas coisas na própria vida, não se importando com que vai acontecer e o que os outros vão pensar, favoreceu a sua performance. Nas palavras dos entrevistados:

[...] você tem que ter uma atitude que vai te ajudar, não adianta tipo se deixar levar num negocio. Não! Você errou: *errei... nunca mais quero tocar*. Não! *Então, essa parte errei? Eu não vou sair daqui até eu terminar*, ou então, *errei, tudo bem, passei pra próxima* (E2).

Acho que é mais questão de autoconfiança, de em alguns casos até de convencer a si próprio, *você estudou, você não tem porque tá nervoso, o negócio tá na sua mão e você vai lá e você vai tocar, acabou, não tem mistério, não tem...* (E3).

[...] treinar o máximo possível pra poder me sentir segura e pensa: *não... tá, eu sei a música e vou conseguir tocar* (E6).

Completando essas percepções, E3 e E4 frisaram que é fundamental tocar em público e ir-se habituando ao ato de estar no palco. O E4 relata a prática de tocar várias vezes para

outras pessoas o repertório estudado antes da apresentação, pois mesmo sendo um público diferente, não será mais a primeira vez que executa o repertório em público.

Você precisa subir no palco, você precisa gastar... eu sou da ideia de que você precisa errar bastante em público pra você perder esse preciosismo com o ato de errar em público, quanto mais você errar em público, menos vai interessar que você errou em público alguma vez (E3).

Além disso, o E4 afirma que a sua principal estratégia para o controle emocional durante a performance é a prática de imaginar que não está em uma apresentação e de que não há um público assistindo-o.

[...] eu tento respirar fundo, relaxar, pensar em outras coisas. [...] toda vez que eu penso que eu tô numa performance eu me dou mal. Eu gosto de pensar que eu estou em casa, no meu quarto estudando (E4).

Outra prática citada como relevante para o preparo emocional é a escolha da ordem das peças a ser executada. O E2 considera que o auxilia a se adaptar ao palco e controlar-se emocionalmente durante a performance.

Sintetizando os dados apresentados, verifiquei que o preparo emocional para a performance musical pública dos entrevistados centra-se na realização de pré-recitais, *feedback* extrínseco, visualização mental do momento da performance, prática de tocar em público, a atitude de confiança e consciência do preparo para a performance, o uso da imaginação durante a performance, e estratégias para manter a concentração, o controle da respiração e relaxamento muscular.

Tais estratégias constituem um importante suporte para o preparo emocional para a performance musical, mas, como salientado anteriormente neste capítulo, os sujeitos necessitam explorar estratégias que se liguem à pessoa e não só ao instrumento. Neste princípio, torna-se fundamental que o performer esteja consciente sobre as suas ações e suas emoções, e desenvolva o preparo emocional desde o início do estudo de um repertório, pois quando falo em processo, refiro-me a um aspecto que requer tempo e persistência para se alcançar um resultado efetivo.

O preparo emocional não pode ser constituído por uma “bula” a ser seguida pelos performers somente no momento da apresentação musical, mas sim, uma base de conhecimento a ser interpretada e assimilada de acordo com a sua formação musical e as características pessoais de cada performer. Nessa perspectiva, vejo o quanto é significativo

para o performer apropriar-se das concepções sobre Inteligência Emocional e principalmente, explorar as estratégias para a solução de uma dificuldade, que em muitos casos, se relacionam com o ato de estar no palco.

#### 4. TECENDO DISCUSSÕES

Analizando detidamente os relatos dos alunos que participaram desta pesquisa, no que se refere ao preparo emocional, verifiquei que cada estratégia por eles citada pode ser representada por um fio que compõe uma grande teia. A cada nova ligação entre estratégias, essa teia se fortalece, e o indivíduo que a tece torna-se cada vez mais preparado emocionalmente para uma performance musical pública. Cada fio tecido nesta teia apresenta um propósito e uma relevância para o processo de preparo do performer.

A prática de realizar o pré-recital, como citado por todos os entrevistados, proporciona a segurança para tocar no palco e para o público; portanto, como enfatizado por Miranda *et al* (2013), torna-se necessário oportunizar ao aluno a prática de tocar em público, para que obtenha as ferramentas necessárias para lidar com os aspectos emocionais.

Ligando-se a este fio, a prática da visualização mental do momento da performance ajuda a tirar o fator surpresa inerente a ela, proveniente de vários fatores como o público, o piano, o palco, a sonoridade, a iluminação, entre outros. Neste sentido, Klickstein (2009 *apud* MENDONÇA, 2015) sugere a visualização das ações com a presença do público, o caminhar até o palco, o olhar para as pessoas, o agradecimento e o acomodar-se para tocar. Assim sendo, considero que essa prática deve ser aplicada pelo performer nos momentos de estudo, de modo a condicionar o corpo e a mente à postura exigida na performance musical pública.

De forma análoga, a prática do ensaio mental auxilia o instrumentista a se imaginar tocando e escutando a própria performance. Deste modo, o performer equilibra o tempo de ensaio com e sem o instrumento, a partir da mentalização, da discussão de estratégia de ensaio e da audição de gravações (JORGENSEN, 2004 *apud* RAY, 2009; WILSON; ROLAND, 2002 *apud* STENCEL; SOARES; MORAES, 2012). No entanto, é importante salientar que essas práticas não foram citadas pelos entrevistados.

Seguindo neste mesmo fio, o *feedback* extrínseco possibilita a consciência externa sobre o seu desempenho, e por meio de gravação áudio e vídeo, oportuniza uma sensação similar à performance, favorecendo a consciência sobre aspectos não percebidos durante a execução. Este fio é de fundamental importância no preparo emocional, pois, como apontado na literatura, assegura uma sensação de segurança e facilita o redimensionamento das atribuições de sucesso ou fracasso na performance (HEWITT, 2004 *apud* GRINGS;

HENTSCHKE, 2013). Da mesma forma, estimula o *feedback* intrínseco, na medida que o performer aumenta a atenção no momento da performance musical.

A partir disso, essa estratégia se liga ao conceito de autoconsciência da performance, a qual surge quando o intelecto do performer é focalizado no seu próprio interior (VIRGOLIM, 2007). Deste modo, contribui para a constituição de relações intrapessoais, em que a pessoa entende a si própria e acessa “à gama das próprias emoções, à capacidade de discriminar essas emoções e eventualmente rotulá-las e utilizá-las como uma maneira de entender e orientar o próprio comportamento” (VIRGOLIM, 1997, p. 12). Essas relações são essenciais para o aprimoramento da inteligência emocional.

Sob essa perspectiva, o performer necessita manter o envolvimento no preparo para a performance musical, ou seja, manter a autoestima elevada, autoconfiança, coragem, paciência, perseverança, trabalho árduo e prática dedicada. Os entrevistados ressaltam que essa energia investida favorece a performance. No entanto, nesse fio que se liga a todas as estratégias, a literatura enfatiza que o performer precisa realizar a autoavaliação, com discernimento e de forma mais realista, de modo a melhor compreender a sua própria performance (STERNBACH, 2008 *apud* RAY, 2009). Porém, como citado no capítulo anterior, tal prática não é realizada de maneira reflexiva pelos participantes da pesquisa e, conseqüentemente, fragiliza o processo de preparo emocional.

Acerca disso, Calixto<sup>5</sup> (2016, comunicação pessoal) afirma que é fundamental o performer manter a sua expectativa de acordo com a sua realidade, e não com a expectativa do público, a qual ele desconhece e que pode estar além da sua realidade, podendo assim, interferir na performance. Desse modo, ressalto a relevância da prática da autoavaliação para a performance musical, auxiliando o performer a ter a consciência sobre o seu preparo.

Nesse princípio, o fio que representa a concentração é considerado fundamental para a performance musical, pois essa capacidade consiste em saber com clareza o objetivo desejado, de modo que o performer apresente uma atitude mental positiva frente à situação (MENDONÇA, 2015). Nas palavras de Castro (2013):

[...] Muito comum é você começar a criticar no meio de uma execução... E o que acontece se você fizer isso? Você perde o fio da meada e não se encontra mais, porque você começou a pensar em outra coisa. Tocar [...] exige uma participação cerebral enorme, se você não fizer essa concentração e entrar na atitude de criticar, uma anula a outra. Então você não tem que criticar [...] você tem que aprender a não especular [...] porque essa especulação não leva

---

<sup>5</sup> Classe de piano erudito do professor Fernando Calixto, no dia 06/07/2016. Citação autorizada pelo mesmo.

a nada. Então você tem que aprender a não pensar em outra coisa... (CASTRO<sup>6</sup>, 2013).

Deste modo, a concentração é alcançada a partir do controle dos pensamentos ou, como enfatizado por Mendonça (2015), pela tendência de estar mentalmente focado na peça inicial, seja tocando a música na mente, imaginando o primeiro ataque, o andamento, ou até buscando pelo isolamento, silêncio e introspecção. No entanto, o autor evidencia que na prática os performers focam na respiração e buscam uma situação de tranquilidade.

Acerca disso, a literatura também cita a estratégia do *self-talk*. Essa estratégia se apoia na psicoterapia cognitiva, em que o performer foca no seu diálogo interno para identificar autoafirmações negativas e substituí-las por autoafirmações positivas e realistas (KENNY, 2011 *apud* CUNHA, 2013). Considero essa estratégia fundamental no processo de preparo emocional, pois auxilia o performer na mudança do padrão dos pensamentos e manutenção dos pensamentos positivos.

Em relação ao controle da respiração, Castro (2013) afirma que os performers devem aprender a respirar enquanto executam, e principalmente a estudar respirando, estando consciente de que o som começa a partir do silêncio. O pianista também enfatiza a importância de ter mais sensações auditivas e menos sensações musculares durante a execução de uma música. Essas considerações vão na mesma direção das respostas de alguns dos entrevistados sobre o quanto é significativo se ouvir e principalmente, respirar no decorrer da execução.

Nesse sentido, a respiração também proporciona o relaxamento muscular, sendo essa última, outra estratégia apresentada pelos entrevistados. Como apontado por Cunha (2013) e Mendonça (2015), a técnica de Alexander também é favorável para o relaxamento muscular. A princípio essa técnica não foi elaborada pensando no controle emocional, mas de acordo com esses autores, esse método aumenta a consciência corporal através da reeducação dos movimentos e, logo, favorece a performance.

Além das estratégias citadas pelos entrevistados: pré-recital, *feedback* extrínseco, visualização mental do momento da performance, prática de tocar em público, atitude de confiança e consciência do preparo para a performance, uso da imaginação durante a performance, e estratégias para manter a concentração, o controle da respiração e relaxamento muscular, considero relevante enfatizar a prática de outras estratégias apontadas na literatura.

---

<sup>6</sup> Palestra registrada em vídeo. A respectiva citação ocorre aos 00:31:38 minutos.

Interligando-se ao último fio exposto, a prática da meditação auxilia no desenvolvimento da concentração e atenção na performance. Assim como, a seriedade, clareza e discernimento para enfrentar as experiências da vida e aprender com as situações (CUNHA, 2013). Esses aspectos se apresentam como favoráveis no processo de preparação emocional para a performance musical.

Nesse sentido, considero que é fundamental para o performer desenvolver a resiliência no processo de preparo emocional, ou seja, a capacidade de aprender com o fracasso na performance, de modo a enfrentar a situação e fortalecer-se ou transformar-se com as experiências de adversidade (PALUDO, 2014). A partir das entrevistas, foi possível observar esse constructo em alguns entrevistados e, paralelamente, acredito que essas pessoas gerenciam com maior consciência o seu processo de preparo emocional.

Assim, conecta-se a essa estratégia o treinamento mental para bloquear a expectativa externa (RAY, 2009). Como visto na análise dos dados, o público foi considerado um dos principais fatores que influenciam no estado emocional durante a performance musical, enfatizando assim, a relevância dessa estratégia. Além disso, Cunha (2013) também aponta a utilização de medicamentos, como os betabloqueadores, intervenções da terapia cognitivo-comportamental, hipnoterapia e *biofeedback* para amenizar sintomas de ansiedade; porém, esses aspectos não foram aprofundados nessa pesquisa, em razão de não dependerem somente da iniciativa do performer.

Interligando as estratégias citadas para o preparo emocional, considero relevante enfatizar que o performer precisa manter o equilíbrio entre os desafios e habilidades diante do repertório a ser executado, no intuito de construir metas reais às suas possibilidades, dentro do tempo determinado para a preparação (SCHNEIDER, 2011). Deste modo, torna-se fundamental a atenção do performer sobre a escolha do repertório, em razão de, muitas vezes, a sequência, a duração e o nível técnico das peças escolhidas contribuírem para que o performer apresente dificuldades na apresentação (RAY, 2009; STENCEL; SOARES; MORAES, 2012).

A partir da analogia desenvolvida para a percepção do preparo emocional como uma teia de estratégias, verifiquei que a maioria dos entrevistados apresentam determinadas lacunas no processo de preparação. Assim, compreendo que as estratégias precisam estar conectadas para proporcionar ao performer os recursos necessários para um melhor desempenho na performance musical pública.

Além da conexão entre as estratégias elencadas, observei que algumas características em comum entre os entrevistados favorecem esse processo de construção; por exemplo, os

alunos que apresentaram um autoconceito<sup>7</sup> positivo sobre a sua performance expõem um melhor preparo emocional. Essa consideração relaciona-se a abordagem humanista sobre autoconceito, que segundo Mendes (2012), o sujeito capaz de aceitar-se como realmente é, pode desenvolver uma maturidade emocional.

Esses entrevistados também possuem mais experiências prévias em performance e apresentaram uma percepção mais objetiva sobre a sua performance. Tais aspectos são similares aos resultados da pesquisa de Schneider (2011) sobre as causas atribuídas ao sucesso e fracasso na performance musical pública. A autora ressalta que, quanto mais experiência o estudante adquirir, mais conhecerá as melhores estratégias para controlar o seu estado emocional. Igualmente ao exposto nessa pesquisa, ela também enfatiza que não adianta tocar em público semanalmente se essa prática não for consciente e permeada de parâmetros de avaliação. Essas conclusões similares certificam os dados obtidos e contribuem para o aprofundamento da pesquisa.

A partir disso, observei que a falta de autorregulação nos estudos da maioria dos entrevistados demonstra uma falha no processo de aprendizagem, pois o performer deve estabelecer objetivos ou normas de estudos e controle do próprio progresso, por meio de estratégias de elaboração, monitoramento e gerenciamento (CORNIO, 1989 *apud* GALVÃO, 2006). Esse procedimento corresponde à habilidade de selecionar as estratégias adequadas, avaliá-las e corrigi-las, se necessário. Deste modo, essa etapa é fundamental no processo de preparo, pois o performer deve refletir sobre o seu desempenho e regulá-lo de forma produtiva para o seu amadurecimento. Portanto, quando tais aspectos não são aplicados durante o preparo emocional, pode ser que a teia construída se torne instável e propensa às influências do estado emocional. Nesse sentido, implica ao performer desenvolver um estudo individual deliberado de longo prazo, em exposição a diversos tipos de situações de performance musical.

Considerando o cruzamento dos dados obtidos na análise das entrevistas com a literatura especializada, observei que a razão de os indivíduos que participaram dessa pesquisa não realizarem o preparo emocional para a performance musical de forma consciente pode estar atrelada ao fato de não estarem conscientemente preparados para isso. Os entrevistados

---

<sup>7</sup> O autoconceito é o produto da fração entre o êxito percebido e as suas pretensões. Desse modo, o indivíduo reforça seu autoconceito quando o êxito percebido é igual ou maior que as aspirações. Porém, é fundamental a pessoa realizar uma autoavaliação sobre suas qualidades/defeitos e condutas, de modo a ter uma ideia mais real de si mesma (GOÑI; FERNÁNDEZ, 2009 *apud* MENDES *et al*, 2012).



demonstraram uma falta de informação sobre questões relacionadas à psicologia aplicada à situação da performance musical, em específico, a Inteligência Emocional.

Tais resultados destacam a necessidade de um estudo efetivo sobre o preparo emocional durante formação musical, uma vez que se apresenta como um aspecto fundamental para a performance. É importante para o performer possuir recursos para lidar com a pressão da audiência, da crítica, possuir a motivação para longos estudos, a tolerância para suportar possíveis frustrações e estratégias para controlar o estado emocional durante a performance.

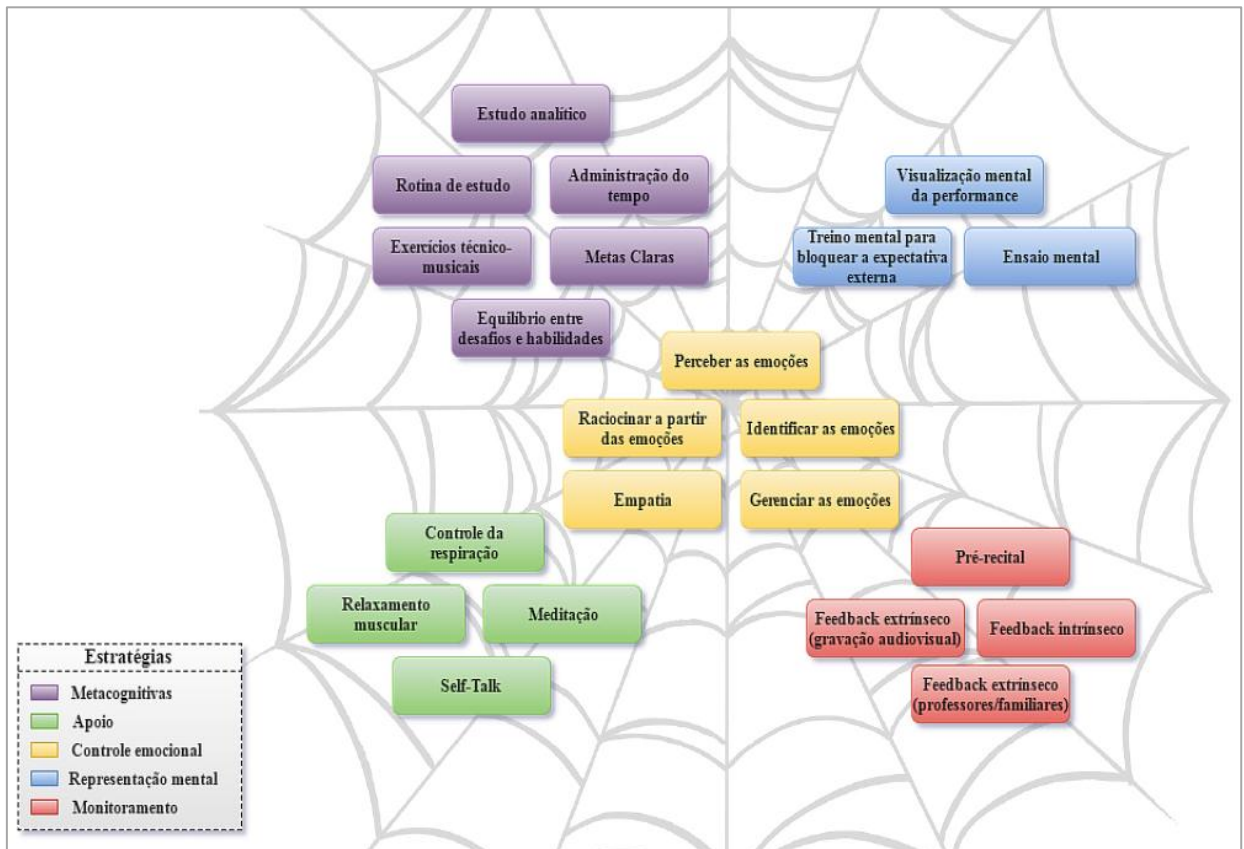
Nesse sentido, considero relevante a aplicação do preparo emocional interligado às concepções de Inteligência Emocional, pois como foi enfatizado por alguns entrevistados, estar no palco envolve outras habilidades além das técnico-musicais. Na verdade, exige que o performer seja emocionalmente inteligente e construa uma teia de estratégias para ampará-lo durante a performance musical pública.

Portanto, compreendo a relevância dos performers perceberem as emoções que influenciam na sua performance, de modo que reconheçam nelas uma oportunidade de aprendizado e assim, identifique-as e nomeie-as, para que em seguida, possam explorar as estratégias adequadas ao problema. Acerca do preparo emocional proposto por Gottman (1997), compreendo que a empatia também precisa ser considerada nesse processo, pois ao observar na performance do outro determinadas interferências do estado emocional, tal prática pode auxiliar na identificação de emoções vivenciadas pela pessoa que observa.

Assim, concluo que a performance é um ato complexo, composto de diversos aspectos que, para ser bem executado, necessita de um conhecimento profundo de cada um deles. E que a questão do preparo emocional, embora talvez não seja abordada de forma efetiva em cursos de graduação do país, é fundamental para o sucesso ou fracasso dessa atividade, sendo um dos fios principais que compõe e dão suporte à essa teia de eventos.

Nesse princípio, a alusão inicial da teia permitiu a visualização dos principais fios que representam os sustentáculos de vários outros e sobre os quais toda a teia do preparo emocional se estrutura, sendo (1) estratégias de monitoramento: levam o indivíduo à reflexão e questionamento sobre suas ações, (2) estratégias de apoio: manutenção da motivação pessoal e concentração no preparo para a performance, (3) estratégias metacognitivas: procedimento de planejamento, monitoramento e regulação do processo de preparo para a performance, (4) estratégias de controle emocional e (5) estratégias de representação mental da performance. Tais estratégias foram elencadas com base nas pesquisas de Lima (2007), Gottman (1997) e Mendonça (2015). A Figura 1 deixa visível essa estrutura:

**FIGURA 1** – Estratégias para o preparo emocional com base na literatura pesquisada



Além disso, é fundamental lembrar-se de quem tece essa teia, ou seja, o performer, indivíduo que é a peça chave em todo o processo de preparo para a performance musical, pois é ele quem a constrói, selecionando as estratégias, aplicando-as e regulando-as de acordo com o seu progresso. Portanto, cabe ao performer a iniciativa de tomada de consciência, compromisso e persistência no processo de preparo emocional.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como fio condutor o intuito de investigar o preparo emocional para a performance dos bacharelados em piano da Universidade de Brasília. Para isso, realizei um estudo na literatura específica, que me levou a compreender os conceitos relacionados à inteligência emocional e à performance musical, assim como as estratégias apresentadas para o preparo emocional. De acordo com a literatura, o preparo emocional envolve o gerenciamento das emoções, em paralelo às estratégias de planejamento, execução, monitoramento, avaliação e regulação do estudo, incluindo as estratégias de apoio.

Após a realização das entrevistas e suas respectivas análises, notei que os entrevistados percebem que o estado emocional influencia em suas respectivas performances e apontam que as influências podem ser positivas ou negativas para a performance musical pública. Nas situações consideradas positivas, prevalece a sensação de concentração, enquanto que nas negativas, predomina a sensação de nervosismo e ansiedade. Em sua maioria, as experiências negativas estão relacionadas a aspectos externos à pessoa, como o público, ou internos, como o estudo insuficiente e autoconceito negativo. No entanto, mesmo tendo essa percepção e afirmando a importância do preparo emocional, os estudantes demonstraram uma falta de informação a respeito desse tema, o qual se torna fundamental no processo de preparo para a performance musical.

Conectado a essa situação, pude observar que não há de fato um estrito preparo emocional para a performance musical como prescrito na literatura. Os entrevistados aplicam determinadas estratégias elencadas pela literatura especializada; no entanto, elas não abrangem os diversos aspectos que permeiam o preparo emocional, sendo um dos principais o gerenciamento das emoções. Além disso, eles não demonstraram estar conscientes no processo de preparação, isto é, planejando, monitorando e regulando as estratégias aplicadas. Tal aspecto é enfatizado na literatura como essencial no preparo emocional.

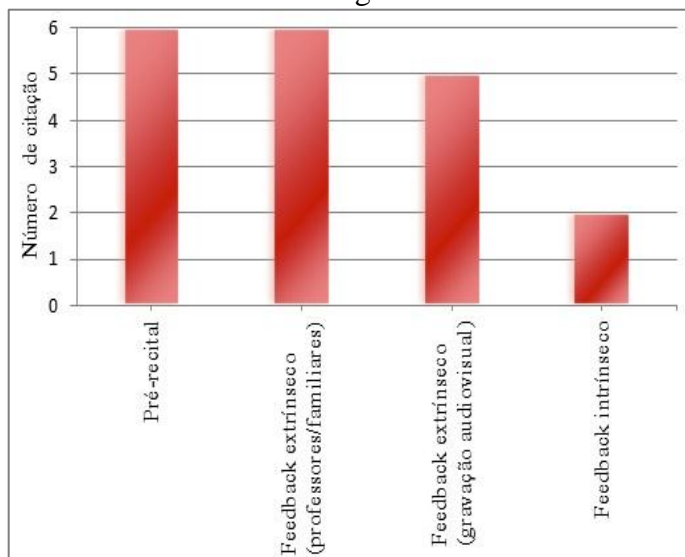
Por fim, a partir do capítulo anterior, realizei cotejamentos entre os dados obtidos nas entrevistas e a literatura pesquisada. Nessa etapa, foi possível estabelecer que o preparo emocional exige do performer três características básicas: a consciência, o planejamento e a regulação do seu processo de preparo para a performance musical. Nesse sentido, o performer precisa perceber como o estado emocional influencia na sua performance, e assim, planejar estratégias de acordo com a sua necessidade, de forma que construa uma teia forte o suficiente

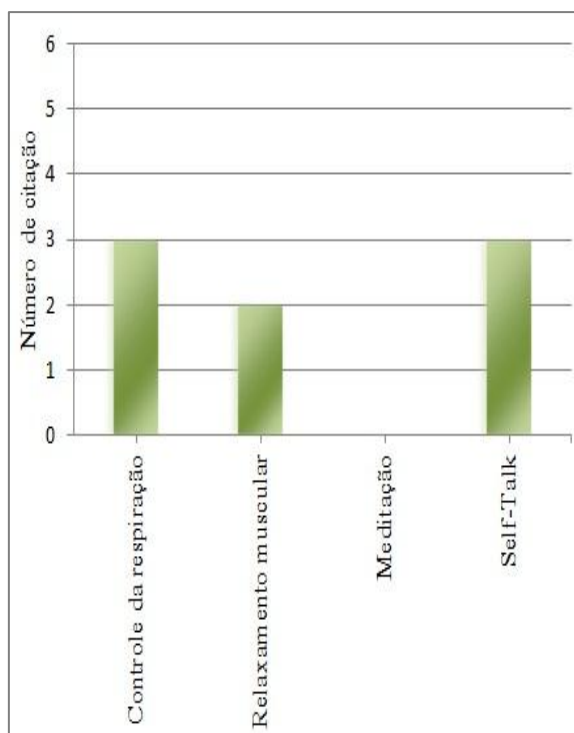
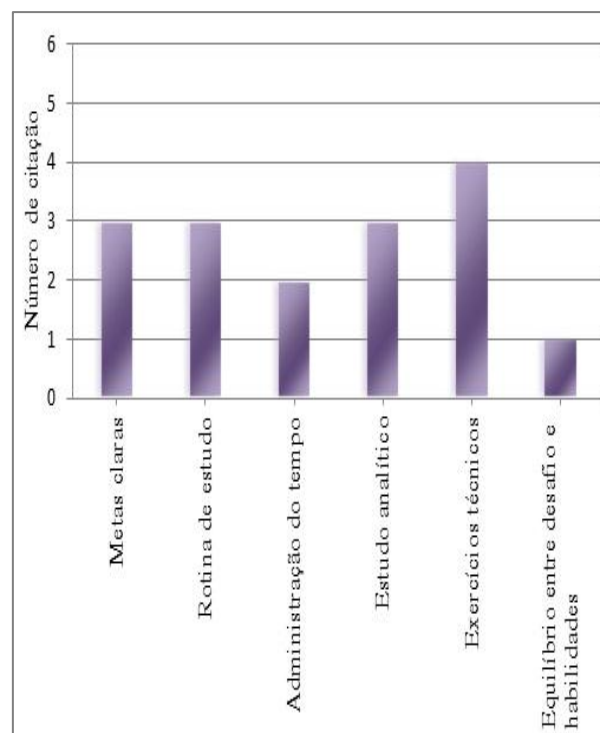
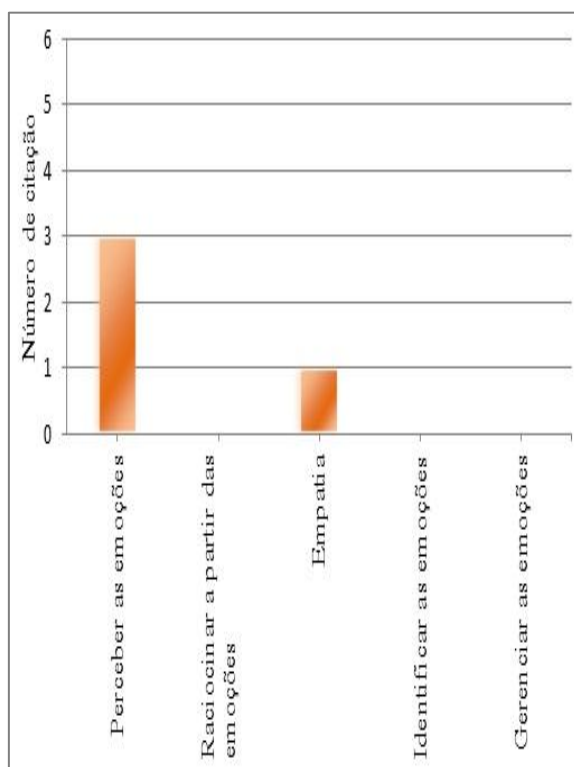
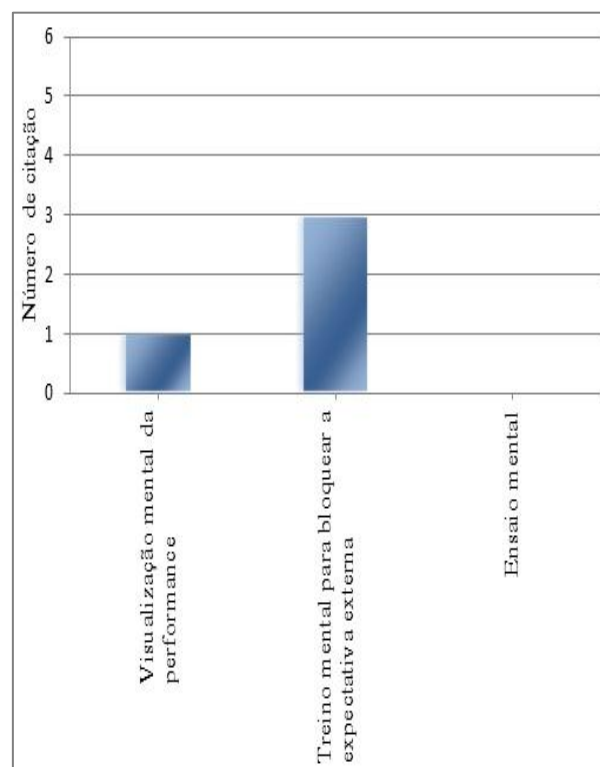
para suportá-lo durante a performance. Portanto, essa fase de construção deve estar atrelada a processos regulatórios, em que o performer reflita sobre as suas condutas e faça as correções necessárias para o seu amadurecimento emocional. Nesse processo é fundamental a presença de alguém com experiência para incentivá-lo e auxiliá-lo a se tornar mais consciente, seja professores, amigos, familiares ou psicólogos.

A partir disso, observei que as orientações recebidas para o preparo emocional, muitas vezes, não surtiram efeito no aluno, pois os entrevistados não demonstraram compreender o objetivo e a importância das orientações no preparo para a performance musical. Como enfatizado anteriormente, os entrevistados as concebem como dicas e não etapas a serem desenvolvidas concomitantemente ao processo de aprendizagem musical. Deste modo, o processo de preparo emocional não é efetivo e o aluno se torna sujeito a possíveis influências durante a performance musical. Portanto, acredito que seja fundamental que o performer esteja consciente das suas emoções e se comprometa a desenvolver as estratégias necessárias ao seu crescimento pessoal, de modo que sistematize a sua respectiva aplicação para tornarem-se realmente estratégias de preparo emocional.

Com o intuito de esclarecer as estratégias aplicadas pelos bacharelados para o preparo emocional, elenquei e relacionei-as de acordo com o seu propósito, formando uma teia de estratégias. Tais estratégias foram organizadas em (Gráfico 1) estratégias de monitoramento, (Gráfico 2) estratégias de apoio, (Gráfico 3) estratégias metacognitivas, (Gráfico 4) estratégias de controle emocional e (Gráfico 5) estratégias de representação mental da performance. Como pode ser observado nos gráficos indicados, as estratégias individuais utilizadas pelos entrevistados foram diversificadas e a somatória de todas elas, ou seja, seu uso conjunto, não foi encontrado em nenhum caso individual.

**GRÁFICO 1 – Estratégias de monitoramento**



**GRÁFICO 2 – Estratégias de apoio****GRÁFICO 3 – Estratégias metacognitivas****GRÁFICO 4 – Estratégias de controle emocional****GRÁFICO 5 – Estratégias de representação mental da performance**

A partir desses gráficos, visualizo que parte dos problemas registrados pelos entrevistados pode estar relacionada a um desconhecimento do processo de preparo emocional para a performance, tal qual exposto pela literatura pesquisada. Acerca disso, acredito que o preparo emocional exige do performer o compromisso e envolvimento com a tarefa a ser realizada, além do desenvolvimento de determinados aspectos pessoais, como: autoconceito positivo, autoestima elevada, autoconfiança, autoconsciência, e principalmente, a resiliência e persistência no processo de preparo emocional.

Assim, pode-se dizer que ao menos parte das estratégias importantes para o controle emocional são desconhecidas em maior ou menor grau pelos entrevistados. Esse aspecto pode influenciar de forma determinante os problemas que eles eventualmente possuam para administrar o estado emocional nos palcos. Se esse for o caso, pode ser necessário rever a ênfase dada ao aspecto emocional no preparo para a performance no curso de bacharelado em piano da UNB, ou mesmo das práticas de performance em geral. Como é sabido que a atividade de performance musical encontra muitos paralelos na nossa realidade brasileira, é possível que parte desses resultados, e portanto suas necessidades de maior ênfase nesse aspecto seja semelhantes.

Além disso, ressalto a importância do preparo pessoal para a performance, mais precisamente, sobre a Inteligência Emocional. O aluno precisa compreender que a consciência sobre as suas ações e emoções lhe dará o suporte para aplicar as diversas estratégias necessárias ao preparo emocional. Sob essa perspectiva, retomo as minhas considerações anteriores, em que o processo de preparo emocional deve ser de dentro para fora – do indivíduo para o instrumento/performance.

Analisando o desenvolvimento dessa pesquisa, observo que definir tais considerações me exigiu um trabalho árduo de leitura e reflexão dos relatos dos entrevistados, pois além de entrevistar seis indivíduos com perfis contrastantes, após o término das entrevistas, deparei com um assunto que desconhecia: a Inteligência Emocional. Recordo-me da fala do E1: “como eu toco no piano no palco, é apenas reflexo de como eu sou na minha vida”. Essa afirmação foi fundamental para delimitar o modo como seguiria com a pesquisa.

Realizar essa pesquisa mudou a minha percepção sobre o preparo para a performance musical, pois assim como muitos alunos, eu também focava os meus estudos, principalmente, no preparo técnico-musical. Assim, percebi a importância de me conhecer e reconhecer as minhas emoções no momento da performance e paralelamente, construir uma teia de estratégias forte o suficiente para permitir que, mesmo que alguns fios se soltem, ela continue estável. Além disso, como uma formanda em licenciatura em Música, constato o quanto é

essencial o papel do professor nesse processo de preparo, dando suporte e desenvolvendo um ambiente favorável para o aluno refletir e autorregular suas condutas.

A partir das contribuições dessa pesquisa, vejo que alguns tópicos podem ser aprofundados em pesquisas futuras, como (1) o papel do professor no processo de preparo para a performance musical, (2) a motivação no processo de preparo emocional, (3) o equilíbrio entre as emoções exigidas pela música a ser executada e o estado emocional do performer, e (4) o resultado da aplicação das estratégias para o preparo emocional na performance musical pública.

Eu tenho a plena consciência de que essa pesquisa não está acabada e que há outras estratégias a serem aplicadas à performance musical. No entanto, espero que esse trabalho contribua para conscientizar os alunos da Universidade de Brasília da importância do preparo emocional desde os estágios iniciais da prática musical. Acredito que essa pesquisa pode não só contribuir para o sucesso na performance musical pública, mas também para a vida do performer, pois estar no palco não mostra somente as suas habilidades musicais, mas também, quem ele é.

A partir dessas considerações, compreendo que o ato de estar no palco não deve ser um espaço temido pelos estudantes, mas um local onde a arte emane pelo discurso musical e que o músico esteja no controle da sua expressão artística e não sendo levado por emoções por ele desconhecidas. O performer deve estar seguro, confiante e consciente suficiente para que a sua música flua durante a performance musical.

Ao fim, espero que a semente germinada no decorrer dessa investigação seja regada por outros estudantes de música, pois os seus frutos serão satisfatórios para todos com questionamentos similares sobre a performance musical. Essa é apenas uma página que se fecha para muitas outras que virão, pois realizar essa pesquisa só aumentou a minha vontade de buscar respostas sobre o preparo emocional.

## REFERÊNCIAS

- AMARAL, Fátima Raquel Gonçalves. **Inteligência emocional e percepção da performance**. Dissertação de mestrado. Lisboa: ISCTE, 2012.
- ARAÚJO, Rosane C. Experiência de fluxo na prática e aprendizagem musical. **Música em Perspectiva**, Curitiba: DeArtes, v. 1, n. 2, p. 39-52, out. 2008.
- ARAUJO, Rosane. C.; ANDRADE, Margaret. A. Experiência de fluxo e prática instrumental: dois estudos de caso. **Revista DAPesquisa**, Volume 8, 553–563, 2011.
- ARAÚJO, Rosane; STOCCHERO, M. A. Apreciação Musical e Envolvimento: Um Estudo Sob a Perspectiva da Teoria do Fluxo. **Revista NUPEART: Núcleo Pedagógico de Educação e Arte**, v. 10, 2012.
- ARAÚJO, Rosane. Crenças de autoeficácia e teoria do fluxo na prática, ensino e aprendizagem musical. **Percepta Revista de Cognição Musical**, v. 1, p. 55-66, 2013.
- AZEVEDO, Maria Cristina de Carvalho C. de. **Introdução à Pesquisa em Música: Instrumentos de Coleta de Dados**. Brasília, 2009.
- BERNARD, R. Music making, transcendence, flow, and music education. **International Journal of Education & the Arts**, v. 10, n.14, April 2009.
- BEZERRA, Denise Maria. **Estado de Fluxo e Experiência Culminante na Prática Pianística: aspectos de um fenômeno transpessoal**. Início: 2014; Dissertação (Mestrado em Pós-Graduação em Música, PPGMUS CEART-UDESC) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior; (Orientador).
- BELLOTTI, Biljana. El desarrollo de las Habilidades Creativas a través de la Práctica Instrumental. **MÚSICA. ARTE. DIÁLOGO. CIVILIZACIÓN**. p. 65, 2008.
- BORÉM, Fausto. O ensino da performance musical na universidade brasileira. **Pesquisa e Música**, p. 53-72, 1997.
- CASTRO, Luiz Carlos de Moura. **O preparo do músico e o controle da ansiedade de palco**. Palestra Gravada - Universidade do Estado de Minas Gerais – Escola de Música, 2 de junho de 2013. Disponível em: <<https://youtu.be/3ns7s5LRqN4>>. Acesso em: 30 maio 2016.
- CERQUEIRA, D. L.; ZORZAL, R. C.; ÁVILA, G. A. de. Considerações sobre a aprendizagem da performance. **Per Musi**, Belo Horizonte, n.26, 2012, p.94-109.
- CHIRICO, Alice; SERINO, Silvia; CIPRESSO, Pietro; GAGGIOLI, Andrea; RIVA, Giuseppe. **When music “flows”. State and trait in musical performance, composition and listening: a systematic review**. *Frontiers in Psychology*. Published: 30 June 2015, v. 6.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihalyi. **A descoberta do fluxo. Psicologia do envolvimento com a vida cotidiana**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.



CUNHA, Andre Sinico da. **Ansiedade na performance musical : causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta**. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre – RS, 2013.

DORNELLAS, Janette Ribeiro. **Um medo ordinário: pesquisando a ansiedade na performance do cantor lírico**. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012.

ERICSSON, K. Anders; WARD, Paul. Capturing the naturally occurring superior performance of experts in the laboratory toward a science of expert and exceptional performance. **Current Directions in Psychological Science**, v. 16, n. 6, p. 346-350, 2007.

FLICK, Uwe. **Introdução à Pesquisa Qualitativa**. 3. ed. Tradução: Joice Elias Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009. Coleção Métodos de Pesquisa.

FREITAS, Wesley RS; JABBOUR, Charbel JC. **Utilizando estudo de caso (s) como estratégia de pesquisa qualitativa: boas práticas e sugestões**. *Estudo & Debate*, v. 18, n. 2, 2011.

IUSCA, Dorina. The Relationship between Flow and Music Performance Level of Undergraduates in Exam Situations: The Effect of Musical Instrument. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, v. 177, p. 396-400, 2015.

GALVÃO, Afonso. Cognição, emoção e expertise musical. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 22, n. 2, p. 169-174, 2006.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo [organizadores]. **Métodos de Pesquisa**. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo curso de Graduação Tecnológica – Planejamento de Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de administração de empresas**, v. 35, n. 3, p. 20-29, 1995.

GOTTMAN, John. **Inteligência Emocional e arte de educar nosso filhos**. 37ª Edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

GRINGS, Ana Francisca Schneider; HENTSCHE, Liane. **Performance musical pública: sucesso e fracasso na perspectiva de estudantes de bacharelado em instrumento do Rio Grande do Sul**. *Revista da ABEM*, v. 21, n. 31, 2013.

KENNY, Dianna T.; OSBORNE, Margaret S. Music performance anxiety: New insights from young musicians. **Advances in Cognitive Psychology**, v. 2, n. 2-3, p. 103-112, 2006.

LAMONT, Alexandra. Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. **Psychology of Music**, v. 40, n. 5, p. 574-594, 2012.

LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

LIMA, Warismann Raposo. **Estratégias de estudo deliberado e percepções sobre o ensino da graduação em psicologia**. Dissertação de mestrado (Mestrado em Mestrado Em Psicologia) - Universidade Católica de Brasília, 2007.

MANZINI, E.J. **Entrevista semiestruturada: análise de objetivos e de roteiros**. in: seminário internacional sobre pesquisa e estudos qualitativos, 2, 2004, Bauru. A pesquisa qualitativa em debate. Anais... Bauru: USC, 2004. CDROOM. ISBN:85-98623-01-6. 10p.

MARIN, Manuela M.; BHATTACHARYA, Joydeep. Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. **Frontiers in psychology**, v. 4, 2013.

MENDES, Aline Rocha et al. Autoimagem, Autoestima e Autoconceito: Contribuições pessoais e profissionais na docência. **IX Anped Sul—Seminário de Pesquisa em Educação da região Sul**, p. 1-13, 2012.

MENDONÇA, Maurício de Oliveira. **Representações mentais na performance violonística**. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal de Goiás. Goiânia, 2015.

MILANI, Margareth; SANTIAGO, Diana. Signos, interpretação, análise e performance. **R. Cient./FAP**, Curitiba, v.6, p.143-162, jul./dez. 2010.

MIRANDA, J. G., YAMADA, E. Y., ROCHA, S. F., & CHADA, S. M. M. Ansiedade de performance musical entre estudantes de música de Belém do Pará: investigação através da escala K-MPAI. In: **Anais do 9º Simpósio de Cognição e Artes Musicais**, pp. 261–272. Belém: ABCM;UFPA, 2013, p. 261 - 272.

NAKAMURA, J.; CSIKSZENTMIHÁLYI, M. "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez. **Handbook of Positive Psychology**. Oxford University Press. pp. 195–206, dez. 2001.

O'NEILL, S. A. Flow theory and the development of musical performance skills. **Bulletin of the Council for Research in Music Education**, 141, 129–134, 1999.

PALUDO, Karina Inês. **Altas habilidades/superdotação, identidade e resiliência**. Colaboradores: Helga Loos-Sant'Ana e René Simonato Sant'Ana-Loos. Curitiba: Juruá, 2014.

PENNA, Maura. **Construindo o primeiro projeto de pesquisa em educação e música**. Porto Alegre: Sulina, 2015.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAY, Sonia. Considerações sobre o pânico de palco na preparação de uma performance musical. In: **Mentes em Música**. Ilari, B. e Araujo, R.C. (Orgs). Curitiba: Deartes, p. 158-178, 2009.

RAY, SONIA. Aspectos psicológicos da performance musical e possíveis aplicações didáticas. In: **XI SIMCAM - Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais**. p. 270-279, 2011.

RAY, SONIA. Psicologia da performance na formação acadêmica do performer. In: **XXII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música**. João Pessoa, p. 2463-2469, 2012.

RAY, SONIA. Fatores de estresse e ansiedade na performance musical: Histórico e perspectivas após 10 anos de Simcam. **PERCEPTA-Revista de Cognição Musical**, v. 1, n. 2, p. 115, 2014.

RIBEIRO, Arley Eustáquio Alves; ZILLE, José Antônio Baêta; GUIMARÃES, Antonio Carlos. Revisão de performances musicais através de gravação de áudio e vídeo. **Modus**, v. 4, n. 4, p. 32-41, 2015.

ROCHA, Sérgio de Figueiredo; DIAS-NETO, Emmanuel; GATTAZ, Wagner Farid. Ansiedade na performance musical: tradução, adaptação e validação do Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) para a língua portuguesa. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 38, n. 6, p. 217-221, 2011. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832011000600001&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832011000600001&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 17 nov. 2015.

SANTIAGO, Patrícia Furst. Mapa e síntese do processo de pesquisa em performance e em pedagogia da performance musical. **Revista da ABEM**, Porto Alegre, V. 17, 17-27, set. 2007.

SCHNEIDER, Ana Francisca. **Atribuições causais em situações de performance musical pública**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2011.

SILVA, Abel Raimundo. Oficinas de Performance Musical: uma metodologia interdisciplinar para uma abordagem complexa de performance musical. **Anais do IV SIMCAM**. São Paulo: USP, 2008.

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo L. Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. **Revista do Conservatório de Música**, n. 5. Pelotas, 2012, p. 36-64.

SINICO, Andre; WINTER, Leonardo Loureiro. A influência do repertório sob a ansiedade na performance musical de estudantes de flauta. In: **XXIII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música**. Natal, 2013.

SRINIVASAN, Narayanan; GINGRAS, Bruno. Emotional intelligence predicts individual differences in proneness for flow among musicians: the role of control and distributed attention. **Frontiers in psychology**, v. 5, 2014.

STENCEL, E. B., SOARES, L. F., MORAES, M. J. C. de. Ansiedade na performance musical: Aspectos emocionais e técnicos. In: **Anais do 8º Simpósio de Cognição e Artes Musicais**, pp.37–46. Florianópolis: ABCM; UDESC, 2012.

STOCCHERO, M. A. **Experiências de fluxo na educação musical: Um estudo sobre motivação** (Dissertação de Mestrado). Curitiba: UFPR, 2012.

TENORIO, Ana Carolina; SANTOS, Raquel Mendes Rochia; GIMENES, Marcelo. Emoção e Ansiedade na Performance Musical. In: **SIMCAM 9-Sistema de Submissões**. 2013, p. 50 - 61.

VIRGOLIM, Angela Málda Rodrigues. O indivíduo superdotado: História, concepção e identificação. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 13 (1), 1997.

VIRGOLIM, Angela Málda Rodrigues. **Altas habilidades/ superdotação: Encorajando potenciais**. Brasília, DF: MEC/SEESP, 2007. Disponível em <<http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/altashab1.pdf>>. Acesso em 20 de maio de 2016.

VIRGOLIM, Angela Málda Rodrigues. Desenvolvimento do Autoconceito. In: FLEITH, Denise de Souza (Org). **A construção de práticas educacionais para alunos com altas habilidades/superdotação: volume 2: atividades de estimulação de alunos**. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Especial, 2007, p. 35-54.

VIRGOLIM, Angela Málda Rodrigues. **A inteligência em seus aspectos cognitivos e não cognitivos na pessoa com altas habilidades/ superdotação: Uma visão histórica**. Em: A.M.R. Virgolim, & E. C. Konkiewitz (Org.), **Altas habilidades, inteligência e potencial: Uma visão multidisciplinar** (pp.23- 64). Campinas: Papirus, 2014.

WOYCIEKOSKI, Carla; HUTZ, Claudio Simon. Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre , v. 22, n. 1, p. 1-11, 2009 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722009000100002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722009000100002&lng=en&nrm=iso)>. access on 04 May 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722009000100002>.

## **APÊNDICES**

## **APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA**

Nome do Entrevistado:

Data da entrevista:

Tempo de Duração:

Email: \_\_\_\_\_

Telefone: (    ) \_\_\_\_\_

### **1 Experiência Musical**

- Como você iniciou a sua formação musical?
- Quais foram as suas experiências em performance musical?

### **2 Orientação sobre o preparo emocional**

- Durante a sua formação pianística, você já foi orientado sobre o preparo emocional para a performance?
- Você participa do Laboratório de Práticas Interpretativas da UNB? Se sim:
  - Quais contribuições o Laboratório lhe proporcionou para a performance musical?

### **3 Aspectos do preparo para performance musical**

- Como é a sua escolha pelo repertório?
- Como é a sua rotina de estudos? Você administra o tempo de prática? Possui metas diárias?
- Quais aspectos você prioriza no domínio técnico-musical?
- Você se sente consciente sobre as suas ações?

### **4 Relação do estado emocional no preparo para performance (Influências x Preparo Emocional)**

- Você acredita que o estado emocional influencia na performance musical? Como?

- Você pode me relatar suas experiências positivas e negativas em performance musical pública?
- Quais estratégias você já utilizou como forma de prepara-lo emocionalmente para a performance?
- Você já realizou pré-recitais, ensaio mental ou fez uso de gravação? Acredita que essas estratégias auxiliam no preparo emocional? Por quê?
- Para você, qual a importância do feedback de professores, colegas e outras pessoas?

### **5 A ação: Performance Musical Pública**

- Na sua opinião, quais os principais desafios da performance musical pública? Já se sentiu cobrado de alguma forma?
- Você se sente ansioso ao tocar piano em público? (nunca, raramente, às vezes, geralmente e sempre)
- Qual foi a situação de maior ansiedade? (masterclass, recital, concurso)
- Você poderia me classificar o nível de ansiedade na situação que considera mais estressante para a performance? (muito alta, alta, moderada, baixa e muito baixa)
- Qual é o seu senso de controle durante a performance musical?
- Você acredita que estratégias, como: respiração profunda, relaxamento muscular, meditação, imersão no conteúdo musical, leitura ou distração com outros temas seja eficiente antes e durante a performance?
- Na sua opinião, qual a importância do preparo emocional para a performance musical?

### **6 Finalização**

- Você gostaria de comentar mais algum detalhe [experiência ou lembrança de algum acontecimento] que não tenha sido falado? Ou perguntar algo que não tenha ficado claro?

### **Agradecimentos**

## **APÊNDICE B - CARTA-CONVITE DE PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA**

(Carta enviada por aplicativo de mensagem de texto - *WhatsApp*)

Olá (...),

Como neste semestre estou realizando o meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da minha graduação em licenciatura em música na Universidade de Brasília / Universidade Federal de Mato Grosso, eu gostaria de verificar se você tem o interesse de participar da minha pesquisa.

A pesquisa tem como tema o preparo emocional para a performance musical e meu objetivo é investigar o preparo emocional para a performance musical dos bacharelados em piano da Universidade de Brasília. Parte-se do pressuposto que os aspectos emocionais estão presentes em todo o processo de preparo quanto durante a performance musical, podendo influenciar positivamente ou negativamente na apresentação pública.

Para cumprir o objetivo, estarei realizando uma entrevista semiestruturada como técnica de coleta de dados. Em razão da necessidade de gravação da entrevista, venho também pedir a autorização para que ela possa ser gravada, de modo que nenhuma informação seja perdida. Adianto que apenas eu, meu orientador e você terão acesso a essas informações.

Nesse sentido, gostaria de verificar a sua disponibilidade, na certeza que você terá muito a contribuir! Caso aceite o convite, por favor me responda para marcarmos um horário.

Obrigada pela atenção,

Janaina de Moraes Pereira



## APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, \_\_\_\_\_, portador (a) da carteira de identidade \_\_\_\_\_, disponho-me voluntariamente a participar da pesquisa que está sendo desenvolvida pela licencianda em Música Janaina de Moraes Pereira na Universidade de Brasília, cujo objetivo é compreender como é o preparo emocional para a performance musical dos bacharelandos em piano do Laboratório de Práticas Interpretativas da Universidade de Brasília.

Autorizo a coleta de dados por meio de entrevista, bem como a publicação integral ou parcial dos resultados obtidos, sem restrições de prazos e citações, desde a presente data e conforme os termos apresentados a seguir:

- A entrevista será gravada em áudio somente para fins didáticos e de pesquisa, não podendo ser publicadas para qualquer outro fim;
- No uso de citações para a publicação dos resultados dessa pesquisa, a minha identidade será mantida em sigilo, sendo vedada a citação para qualquer outro fim.
- A qualquer momento, posso tirar dúvidas referentes à pesquisa, ao seu andamento e/ou aos resultados, por meio dos contatos do pesquisador, no telefone (61) xxxx-xxxx ou pelo email: janamorais03@gmail.com
- A entrevista será fielmente transcrita em texto, e terei direito a revisá-la antes de sua análise ou da publicação de resultados.

Nestes termos, concordo em participar dessa investigação.

Brasília, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

## **APÊNDICE D - CATEGORIZAÇÃO DOS DADOS**

### **1 EXPERIÊNCIA MUSICAL**

#### **1.1 Iniciação Musical / Formação Musical**

1.1.1 Influências da família, igreja/ Interesse e identificação pela música e pelo piano

1.1.1 Aula particular / Escolas técnicas e conservatórios

#### **1.2 Experiência em performance musical**

1.2.1 Recitais

1.2.2 Concurso de piano

1.2.3 Acompanhando outros músicos: igreja, universidade, shows

### **2 O PREPARO PARA PERFORMANCE MUSICAL**

#### **2.1 Escolha do repertório**

#### **2.2 Rotina de estudos**

2.2.1 Tempo de prática

2.2.2 Organização dos estudos / Metas

#### **2.3 Consciência sobre as ações**

### **3 O ESTADO EMOCIONAL NA PERFORMANCE MUSICAL**

#### **3.1 Influências do estado emocional na Performance Musical Pública**

3.1.1 Experiências positivas / Experiências negativas

3.1.2 O Público / Avaliação

3.1.3 Insegurança / Falta de Estudo / O Local

3.1.4 Ansiedade

### **4 O PREPARO EMOCIONAL NA PERFORMANCE MUSICAL**

#### **4.1 Importância do preparo emocional na performance musical**

4.1.1 Senso de Controle durante a Performance Musical

#### **4.2 Percepções pessoais sobre as orientações e estratégias para o preparo emocional**

4.2.1 Pré-recital

4.2.2 Feedback extrínseco (professores e colegas / gravação)

4.2.3 Visualização do momento da performance

4.2.4 Respiração profunda / Relaxamento muscular

4.2.5 Dormir bem / Alimentação / Exercício Físico / Vestuário / Autoestima /  
Medicação

4.2.6 Questionamentos pessoais

### **4.3 O preparo emocional para a performance musical dos bacharelados em piano da UNB**

4.3.1 Concentração

4.3.2 Coragem/ Confiança/ Consciência do preparo

4.3.3 Prática de tocar em público / Imaginação

## APÊNDICE E – ENTREVISTAS TRANSCRITAS

### ENTREVISTA 1

Data da realização: 07/04/2016

Duração: 28 minutos

J: [Agradecimentos]. Como você iniciou a sua formação musical? Você começou com o piano ou foi com outro instrumento?

E1: *A minha formação musical eu comecei acho com 9 anos, eu fiz flauta, uma musicalização, fiz flauta doce... depois fui pro violino, mas não gostei muito. E aí eu comecei no Conservatório [...], fiz aulas particulares de piano para poder entrar no conservatório, entrei lá e fiquei lá até os meus 15 anos e vim pra cá, pra Escola de Música e depois vim pra UNB.*

J: [...] tem quanto tempo?

E1: [...] *eu tenho 21 anos, peguei o piano tem uns 10 anos.*

J: [...] Todo esse tempo que você está com o piano, quais foram as suas experiências? Tocando solo ou em grupo.

E1: [...] *quando eu tava no conservatório [...], eu tocava muito assim, tipo sempre tinha uma apresentação mensal, aí eu tocava lá umas musiquinhas, eu tocava muito também piano a quatro mãos, seis mãos [...] aí eu vim pra cá, eu fui aluno da [professora] [...] ela tinha um projeto de Pequenos, Grandes Concertistas, aí ela juntava e fazia concerto com os alunos dela, não só os concertos que a escola propunha pra fazer no final do semestre, mas também dela mesmo.*

J: Como que era esse projeto? Tinha algum foco específico?

E1: *Esse projeto era trabalhar a gente tocar, ir pro palco e mostrar o que a gente sabia fazer. Então a gente tocou na Escola de Música, a gente tocou num, eu não lembro agora, num instituto de crianças com câncer [...], a gente tocou numa feira que teve no Pavilhão do Parque da Cidade.*

J: [...] No período da UNB, como foi a sua experiência? Você chegou de fazer algum recital solo, também fez recitais de turma?

E1: *Não, aqui na UNB eu não fiz nenhum recital solo, só as provas mesmo e os recitais que o [professor] pedia. Fiz muita masterclass [...] e foi isso.*

J: No período dessas experiências, você foi algum momento orientado sobre o preparo emocional em específico?

E1: *Assim, eu sempre fiquei muito nervoso pra tocar, muito, sempre. Então, orientado assim, não. Orientado, a única orientação que eu tinha era: “Gente eu tô muito nervoso, o quê que eu faço? Relaxa [risos], calma, fica tranquilo, no sei o que, sabe?” Essas coisas bem básicas assim, mas... “respira, faz alguma coisa de respiração, um trabalho de respiração”, mas, assim nunca...*

J: Mas e você mesmo? O que você fazia? Como você me falou mesmo que tinha essa questão do nervosismo, que estratégias você utilizava pra se controlar emocionalmente para a performance? Porque você já acabou de falar que o relaxar não era tão eficiente. Já pensou em algo?

E1: *Já. Então, eu melhorei muito eu acho assim, com relação, eu lembro que no meu primeiro semestre aqui, eu fiquei muito nervoso e toquei muito mal assim, e aí eu fui ouvindo de muita gente falando, pode usar uma expressão? [risos] “Taca o foda-se”. E aí eu ia pro palco e pensava: “Não tô devendo nada a ninguém, vou tocar”. Continuo nervoso ainda, mas assim, uma coisa que percebi: quanto mais você toca, quanto mais você vai tocar em masterclass, quanto mais você não tem medo de ir pro palco tocar e errar, vai diminuindo isso. Então hoje pra mim...*

J: Então você fala da questão da prática?

E1: *É. Da prática, realmente a prática de ir pro palco ajuda muito. Não só do que respirar e fica... não existe. Você sempre vai ficar nervoso.*

J: [...] Sobre o repertório, como que é a sua escolha do repertório?

E1: *Até tenho uma liberdade para escolher meu repertório. Eu acho que o [professor] me abre muito as portas para escolher. Claro, dentro do que ele acha que eu devo fazer. Por exemplo, ele pede uma sonata moderna, e eu vou lá e escolho. Mas um repertório que eu penso é sempre no período que eu vou ter para estudar aquilo e apresentar. Então eu sempre penso no meu repertório baseado numa apresentação, no tempo que eu tenho pra poder apresentar aquilo, porque se não eu posso pegar um coisa muito difícil que eu consiga fazer em um ano e eu quero sei lá, apresentar uma coisa em seis meses [...].*

J: [...] Como você direciona a sua rotina de estudos? Define alguma meta específica diária? [...] Você administra o tempo de estudo?

E1: *Sim. Administrar tempo no micro em cada estudo, não. Mas eu tenho uma meta, assim... A gente tá em abril, né? Vamos dizer, final de abril eu tenho que estar com isso decorado, todas as minhas músicas decoradas. Se eu não decorar é porque eu tô muito ruim e tenho que agilizar e fazer logo isso.*

J: E na prática diária? [exemplos]

E1: *Penso, deixa eu vê... No meu estudo diário eu penso em toca pelo menos duas escalas, uma maior e uma menor, quatro oitavas. Eu faço esse estudo assim... diferentes todo dia. Outra coisa, só sair do piano quando eu resolvi algum problema técnico, se eu tô com alguma dificuldade. São mais ou menos assim as metas pequenas...*

J: Nessa questão do trabalho técnico que você falou que você vai trabalhando, você tem alguma prioridade específica? [exemplos]

E1: *Prioridade. Hum... Não sei. Acho que não, eu meio que tento juntar tudo, sabe? Eu tenho muita preocupação com nota, desde antes eu lia alguma coisa e quando eu ia vê eu tinha um monte de notas erradas, então hoje eu me preocupo muito em acertar todas as notas, claro, fazendo musica, né? Levando as notas pra fazer música e não parar, porque eu também tenho uma grande dificuldade de tocar a musica inteira sem parar, sem errar, então tô focado nisso assim...*

J: [...] Você chegou de participar Laboratório de Práticas Interpretativas da UNB?

E1: *Sim.*

J: Quanto tempo você participa do laboratório?

[...]

E1: *No meu segundo semestre aqui que eu comecei a participar, porque parece que ele tinha parado com esse laboratório. Não sei. E aí eu comecei a participar sempre, sempre tocava, sempre tava lá...*

J: Quais contribuições você acha que o laboratório te proporcionou?

E1: *Tocar no palco. A gente sempre ia pro palco tocar. [...] O palco pra mim é tocar pros outros, né, pros outros ouvir. Então isso contribuiu muito, porque as dicas que ele dava, são dicas que ele dá na aula, que eu vou ter toda semana. Mas a experiência de tocar sempre pra alguém, pra mim é muito importante e isso baixa um pouco meu nervosismo ou aumenta, enfim...*

J: [...] Você consegue ver, fora o palco, alguma outra estratégia que o professor utilize para auxiliar na performance musical?

E1: *Não. É uma questão que eu já conversei com vários alunos aqui do departamento, que o que eles sempre dizem: “relaxa, respira, tudo bem...”. Mas a gente não tem uma disciplina que seja, sei lá, Psicologia da Música, alguma coisa assim, sabe, Psicologia de Interpretação, não existe e é, eu acho interessantíssimo.*

J: [...] Falando do emocional... Você acredita que realmente influencia na performance? De que forma ele influencia?

E1: *Sim, totalmente, totalmente. O emocional vai influenciar de forma negativa e positiva, com certeza. Se você... Eu acho que se você vai bem preparado pra tocar, assim né, se você estudou, enfim, tudo direitinho, bonitinho, você vai bem preparado, o emocional ele vai pegar, não tem como, ele sempre vai pegar, mas aí quando ele pegar, isso é uma dica que o [professor] já me deu também... [...] Quando ele pegar, aproveita o nervosismo e faz dele música e tenta passar. Uma coisa meio fantasiosa, né? Mas bota ele no piano e faz a melhor música que você puder, mas assim, ele pode também acabar com você, você esquece da música e você vai e fica parado lá.*

J: [...] Você tem alguma experiência que você possa me relatar sobre tanto a questão positiva quanto negativa do emocional influenciando na performance?

E1: *Sim. Uma negativa foi no recital que eu fiz na Escola de Música. Eu fiquei muito nervoso, porque eu não estava pronto e a minha professora, ela me obrigou a fazer o recital, então, além do nervosismo de ir pro palco, eu fiquei muito nervoso com a minha própria música e aí eu caguei tudo, foi horrível, foi o pior recital que eu fiz na minha vida. Não devia ter feito! Agora positiva, foi quando eu tava me preparando pra um concurso em São Paulo, de piano. E aí eu toquei aqui, fiz uma prova, toquei a Festa no Sertão do Villa-Lobos e foi muito legal, porque tava aqui concentrado, mas tava tranquilo comigo mesmo e aí começou um cara a dança, um senhor que sempre tá passando por aqui começou a dançar na plateia e eu olhei aquilo e aquilo me deixou feliz, e eu comecei a tocar melhor e foi bom pra mim. E também uma outra experiência boa, foi quando eu toquei no Civebra, a balada nº 2 de Chopin, que pra mim foi uma das melhores coisas que eu já toquei.*

J: Você consegue me descrever como foi a sua sensação ao tocar?

E1: *A minha sensação foi tranquila, minha sensação foi... eu consegui ouvir o que eu estava fazendo, eu consegui saber, eu consegui passar a música que eu queria. [...] eu sempre fico muito nervoso e eu fico assim no piano [demonstração] e a minha posição é assim, fechada, olhando pro piano. Nessas apresentações que eu fiquei mais tranquilo e mais emocional assim, de... emocional de ao ponto de segurar o meu emocional e passar isso pro piano. Pra mim isso que é o emocional, eu consegui não olhar pras teclas, pensar na música enquanto tocava, e parece que fecho o palco em mim e a plateia tava em outro... enfim.*

J: [...] Interessante, é como se você tivesse total controle daquilo que você estava fazendo?

E1: *Sim. Que é uma coisa que eu tinha muita dificuldade de conseguir fazer antes, agora eu tô tendo mais isso.*

J: Você acha que alguma coisa que você tem trabalhado em você que tem auxiliado nesse controle? Ou você acha que é questão realmente da experiência? Você já parou para pensar nisso?

E1: *Sim, já parei. Em mim também, né? Não só o piano. Eu sempre fui uma pessoa mais tímida, mais envergonhada, e tal... e eu fui criando coragem de fazer coisas na minha vida, não só no piano, coragem de ousar no piano, mas também de sei lá, fazer loucuras, que me deu mais força, sabe? De tipo não me importo com o que vai acontecer, com o que os outros vão pensar, eu tô fazendo. E isso me ajudou muito no piano também.*

J: [...] quando você melhora a sua autoestima é como se você também melhorasse a sua performance?

E1: *Eu não daria a palavra autoestima, eu usaria a palavra coragem.*

J: [...] Dando continuidade, nessa questão do preparo mesmo, você já realizou pré-recitais, ensaios mentais ou fez uso de gravações como auxílio?

E1: *Sim. Quando eu tava... o semestre que eu mais fiz foi quando eu estava me preparando pro concurso em São Paulo, eu gravei as músicas, o recital que eu fiz aqui foi um pré-recital pro concurso e já, já fiz isso.*

J: Mas, e o que isso teve de positivo pra você? Qual contribuição que o uso da gravação e o pré-recital que você realizou contribuiu para a sua performance?

E1: *O recital me ajudou a praticar, praticar pra tocar pra pessoas, tocar pro público. A gravação me ajudou a me ouvir, é uma coisa que a gente não faz muito. A gente não se grava muito e eu fiquei [...] muito interessado em ver minha gravação, porque eu não sabia que eu tocava, não sabia o som que eu produzia.*

J: Quando a gente tá tocando, a gente pensa em tantas outras coisas que depois quando você ouve você tocando, você ouve com outros ouvidos né?

E1: *Sim. E quando você está tocando, pelo menos comigo, eu tô com uma crítica tão grande em cima de mim, que muitas das vezes que eu paro, eu não sei o que eu tô fazendo, e aí quando eu ouço a minha gravação, eu falei: “Velho, eu tô tocando, tá saindo o som que eu quero, eu tô me preocupando a toa.” Sabe... me ajudou muito a me ouvir e falar: aqui tá bom, aqui vou melhorar, tipo, até de ouvir e fazer uma nova música.*

J: [...] esse *feedback* que você teve [...] quando você o tem de outra pessoa, por exemplo, de um professor, de um colega, ele também se torna positivo? Você tem uma resposta de como foi sua performance? O que você acha sobre isso? Qual a importância?

E1: *Eu adoro o feedback de todo mundo. Eu pergunto pra todo mundo como é que eu fui. Eu gosto de saber o que as outras pessoas tão achando da minha performance, de eu tocar piano. Porque assim, o piano é muito bom, você pode se realizar no piano, mas você... Pra você viver disso, você fazer música, você fazer tudo isso, não é só você, tem seu momento sozinho, você e a música. Mas a música abrange quem tá do teu lado, então, pra mim é muito interessante saber a opinião dos outros, ter o feedback. Pra mim assim, nunca vai ser negativo, se eu sentir que for negativo, eu falo: “ta bom que você achou isso”. Massa, eu pego as coisas positivas, mesmo que a pessoa fale: “foi uma merda, você tocou muito mal”. Pra mim aquilo vai ser uma coisa positiva, porque eu vou saber o que não fazer na próxima.*

J: [...] Você consegue ver os principais desafios que envolvem a performance musical?

E1: *Performance, no acontecimento né?*

J: Exatamente, na ação.

E1: [...] pra mim é o nervosismo, concentrar na música e não ligar pra quem tá me assistindo, pra mim é isso. Porque a música você estuda durante o semestre, você faz na sala de estudo, aqui sozinho, sem professor, você faz a sua música, você consegue ficar muito de boa assim e fazer o que você quer. Quando você chega lá, pra mim é essa dificuldade, tocar pros outros.

J: [...] você consegue ter uma diferença desse seu nervosismo em relação ao público? [exemplos]



E1: *Não. Pode ser uma pessoa que não sabe nada, pode ser um cara que tem doutorado na peça que eu tô tocando, eu fico nervoso do mesmo jeito.*

J: Você consegue me dizer, por exemplo, se for pensar em uma escala, o quanto se sente ansioso? [exemplos]

E1: *Sempre. Sempre fico, diminui, diminuiu muito, muito, muito. Mas sempre digo, não tem um recital que eu não fique ansioso, que eu fique: “Ah! Vou tocar daqui a pouco, vou tocar daqui a pouco...” Não tem. Mas assim, isso tem influenciado cada vez menos na minha apresentação no palco.*

J: [...] Você pensa em alguma estratégia, em algo pra te auxiliar, pra dominar realmente esse emocional?

E1: *Antes eu... Quando tava no palco e não tinha pra onde escapar, eu ia e fazia no mecânico das minhas mãos, no tempo que eu estudei e deixava ir. Agora, pra tentar passar esse nervosismo no palco e vamos tocar, eu penso na música antes, vou pensando na música, eu tento me concentrar no máximo na música, no máximo, no máximo. Às vezes eu fecho os olhos enquanto eu toco que é pra eu tentar interiorizar aquilo e não vê nada, não vê aonde eu tô e só sentir que eu tô tocando piano e tô na música. Assim, isso me ajudou algumas vezes. Eu ainda tô em prática nisso, então não tem como eu te dar uma resposta do que eu faço, mas é uma pratica que eu tenho feito e me ajudou um pouquinho assim.*

J: [...] Você acha que em algum ponto se torna eficaz, por exemplo, pensar na respiração, pensar no relaxamento durante a performance?

E1: [...] *Se torna totalmente eficaz, mas assim, pra mim, não é só isso. Pra mim isso é um ponto que me ajuda bem pouco, porque o meu nervosismo não é só piano, não é só tocar, é na vida. Então isso me ajudaria naquele momento, bem rápido.*

J: Na sua opinião, qual a importância do preparo emocional? Você chegou até de me comentar de não ter uma disciplina específica, então o porquê que é importante à gente estudar isso, ter consciência sobre esse preparo? Sabe me dizer?

E1: *Pra mim isso é muito importante, porque o piano pra mim, não é só... Apesar de eu me preocupar muito com isso, como eu toco no piano no palco, é apenas reflexo de como eu sou na minha vida. Então uma performance, desculpa, uma disciplina que fale de psicologia da performance, de como eu me tranquilizar, como não ficar nervoso, como eu conseguir ser eu mesmo no piano, não vai servir só pro piano, vai servir pra minha vida. Por isso que é muito ligado, por isso que eu digo que quando eu consegui ficar mais tranquilo com o piano foi quando eu taquei o foda-se pra algumas coisas da minha vida. Então essas duas coisas pra mim são muito ligadas [...].*

[...]

J: [Agradecimentos].

## ENTREVISTA 2

Data da realização: 14/04/2016

Duração: 46 minutos

J: [Agradecimentos] Como você iniciou a sua formação musical?

E2: *Sempre foi no piano. Desde sempre a minha mãe cantava pra mim, e ela que começou a me ensinar piano. Eu acho que eu nem ia pra escola e ela me ensinava, mas aí não dava muito certo, porque mãe... ela não tinha muita paciência e eu também não. Ai eu lembro que quando eu aprendi a ler, ela me colocou em uma escolinha de piano lá perto da minha casa. Eu tinha uns 7 anos.[...] a minha mãe cantava pra tudo, sempre tinha uma música. Eu caía e me machucava e a minha mãe cantava... tinha uma música pra tudo! Cantando o tempo inteiro.*

J: Você também teve essa experiência com o canto?

E2: *Sim, eu sempre amei cantar. Na igreja eu sempre cantei, no coral, desde sempre, desde criança cantando.*

J: E como foram as suas experiências musicais?

E2: *Eu lembro que eu odiava ir pra aula de piano. Eu não gostava de ir pra aula de piano porque a professora não gostava que eu tirasse música de ouvido e eu tirava música de ouvido, tudo. [...] eu não gostava muito da aula de piano não, mas eu ia. Só que eu lembro que eu gostava muito, porque sempre tinha recital no final do ano e assim, eu sempre tocava. Eu lembro que era tão chato ficar lá esperando todo mundo tocar pra chegar a minha vez ou então, eu começava logo primeiro, porque eu era bem pequena. Ai eu ficava esperando até o final para todo mundo tocar.*

J: E como foi a sua experiência com a performance? [exemplos]

E2: *Eu lembro que o que eu mais gostava era dos recitais, eu gostava era da apresentação. Sempre tinha uma música legal e eu ia com calma, mas sempre ficava muito nervosa. Como eu comecei a tocar na igreja, tocar nos cultos da igreja, os hinos, o hinário, eu ficava muito, extremamente nervosa, mas eu acho que a partir do momento que eu fui meio que acostumando a tá nessa situação, tá tocando e ter um monte gente me vendo, eu fui ficando mais acostumada com isso, a tipo, ao fator apresentação, eu acho que eu já tô um pouco mais imunizada a isso. Mas como quando, por exemplo, agora, que eu entrei numa universidade, desde antes quando eu estudava na escola de música e tinha esses recitais mais formais, eu ficava nervosa, também porque é música e tal [...] e às vezes, se eu não tava muito segura, eu ficava mais nervos. Se eu não estivesse estudado muito, o tanto que eu achava que deveria ter estudado, eu ficava mais nervosa ainda, ou fico né, até hoje.*

J: [...] Mas você já foi orientada em algum momento sobre o preparo emocional?

E2: *Eu acho que sim. [...] eles sempre falam pra você dormir bem, pra você tá bem. Porque assim, o que todo mundo fala é que você vai ter dias que você vai tá de boa, normal, tranquilo, feliz... Vai ter dias que você vai estar triste ou que vai ter acontecido alguma coisa*

*ruim com você ou você vai ter brigado com alguém, não sei, e você não vai tá muito bem pra tocar. Mas na hora de tocar isso tudo tem que ficar pra trás e você tem que tá lá e é aquele momento. Eu já ouvi falar isso várias vezes. Que assim, nem sempre você vai tá no seu melhor dia, tipo, eu acordei cantando... nem sempre você vai tá assim, mas você tem que saber separar. Eu sempre entendi que fosse assim, alguma coisa desse jeito.*

*Eles sempre falam pra dormir bem, isso é importante, e ter se alimentado bem, por exemplo, quando eu fui fazer um concurso de piano, não era um professor de piano que me orientou [...] ele falou assim: “Olha, faz uma dieta, não toma refrigerante, nem chocolate, nem café, nem nada que vai ser estimulante pra você. Pra você se acostumar a não ser estimulada a nada, e come sempre uma banana antes de estudar e antes de dar seus simulados.” [...] porque é uma fruta e o doce dela deixa você feliz, mas não feliz demais ao ponto de... não é uma coisa como o chocolate que vai te estimular, tipo um café [...] é uma fruta que te deixa em você mesmo, não vai te deixar em outra realidade, sei lá...*

*[...] Por exemplo, se eu souber a hora da apresentação, eu já fui orientada a tocar sempre nessa mesma hora, fazer tipo um simulado. Se eu sei da apresentação com um mês antes, eu sei que a apresentação vai ser tipo 16hs, aí todo dia 16hs da tarde eu entro em uma sala de piano e eu finjo que eu tô apresentando e eu vou e faço esse simulado, pra eu tá acostumado, o meu corpo se acostumar com esse horário, nesse horário que eu vou tocar as músicas. Se a apresentação é muito longa, eu tenho que fazer isso várias vezes pra eu ganhar resistência, porque eu posso ficar cansada de uma peça pra outra.*

J: Como assim simulado?

E2: *É simplesmente fingir, agora é a apresentação, por exemplo, eu não vou estar estudando, eu vou fingir que eu vou apresentar mesmo. Eu tô na sala, finjo que tem um auditório... ou chamo alguém [...] alguém pra me ouvir.*

J: [...] Quais outras experiências com o palco você já teve?

E2: *Eu tive o concurso... Eu lembro que na escola de música a minha professora tinha um projeto que chamava Pequenos, Grandes Concertistas [...] eu era aluna da [professora] e pra ela, o que ela mais queria era colocar a gente pra tocar. Então ela fazia muitos recitais de turma, muitos recitais desse projeto. Eu não toquei muito, porque, afinal, acho que só tive 2 anos de aula com ela. [...] aí quando eu entrei pra ser aluna dela, qualquer coisa da escola de música que tinha, sei lá, Feira da Educação do DF e precisava de alguém da escola de música ela enfiava a gente pra tocar. Já toquei em teclado ruim em ginásio, mas porque era do projeto dela e ela queria botar a gente pra tocar. Então assim, eu acho que foi fundamental eu ter participado disso, porque, por exemplo, orientações com relação a roupa, cabelo, tudo foi ela que deu [...] que é usar roupa comprida, confortável, que não te prenda os movimentos, cabelo preso pra não vir no seu rosto, não tipo todo preso... [...] tem que tá bem vestida [...] No meu primeiro ano de UNB, no meu primeiro semestre, só foi prova, mas eu lembro que no segundo semestre eu toquei sozinha, porque foi muito longo e aí foi tipo um recital solo. Eu não gostei muito da experiência, porque eu era novata [...] eu me senti cansada, eu não tinha... eu não tava com a resistência boa, eu tinha essa pouca orientação dos Pequenos, Grandes Concertistas, mas como eu era muito nova desse meio, eu ainda sou inexperiente, eu não me conhecia direito, eu não conhecia como que eu ia lidar com o palco, eu morria de medo de branco, de memória, eu não tinha um esquema de memorizar peças. Então eu acho que eu não tinha tudo no controle, aí por isso que eu não gostei muito, mas foi uma experiência pra eu aprender. No segundo ano foi prova, foi basicamente prova. [...] Foi em [...] que eu fiz o concurso [...] foi uma experiência muito boa, porque eu estudei muito*

*aquelas peças, foi diferente de estudar pra uma prova, eu estudava pra um concurso fora da minha cidade, então eu tinha que estudar muito.*

[...]

J: E quais foram as orientações?

E2: *Tive muita orientação. Fazia simulado quase toda semana, sempre chamando alguém. O [professor] mandou eu reservar o auditório, quase todo domingo eu vinha pra cá de tarde só pra tocar no piano, porque eu descobri qual piano ia ser lá. Essas coisas, se você souber aonde que vai ser, onde que é o piano, como que é o piano. [...] tocar no piano pra você se acostumar. [...] Esse negócio da comida e de sono, dormir bem, [...] não fazer muito exercício pesado, tipo, não fazer academia se eu tivesse fazendo [...] eu lembro que teve um dia que o [professor] chamou os três professores de piano que davam aula aqui e me ouviram e depois que eu toquei eles falaram um monte de coisa pra mim, falaram pra eu respirar, sempre tá concentrada, saber pra onde que eu tô indo, ter calma, mas ao mesmo tempo sempre tá sabendo pra onde vai [...].*

J: Quando você estava no palco, você teve consciência das orientações? O que você achou mais importante para as suas próximas performances?

E2: *[...] quando eu toquei no concurso me deu uma falha de memória, me deu um lapso de memória, e a gente tipo, tem que lidar com isso. Então eu lembrei na hora, tá, eu tô bem fisicamente, eu tô bem de memória, deu um lapso, mas eu sei pra onde que eu tenho que chegar, então eu fui confiando que eu ia chegar naquele ponto da peça [...] e quando eu tava tocando eu sempre procurei manter a calma [...] O nosso pensamento quando tá tocando prum recital é diferente do que tá tocando numa prova, porque num recital, você tá curtindo aquilo, porque é um recital seu, são seus amigos, seus familiares que estão, os professores também estão, mas assim, é um recital. Agora se for uma prova, você tem que tá com uma mentalidade diferente, você tem que tá sempre ligada, porque as pessoas vão tá te avaliando [...].*

J: Você tem esse senso de consciência entre um recital e um concurso? [exemplos]

E2: *Aham... eu sinto, só que eu acho ruim. Falando bem a verdade, eu acho que ele quis dizer com relação aos erros. Por exemplo: se você está em um recital e dá um errinho assim, você passa por cima e continua feliz, porque você tá num recital e tá curtindo sua apresentação. Agora se você tá numa prova e você começa errar, aí você já errou duas vezes ali [...] eu tenho que me policiar pra não errar de novo, porque eu to sendo avaliada [...].*

J: Teve outros recitais?

E2: *Quando eu voltei do concurso eu toquei também, toquei o que eu toquei no concurso aqui e daí acho que foi o melhor recital, não sei... acho que foi uma experiência muito boa pra mim [...] eu tava feliz, porque já tinha passado aquele concurso, já tinha passado a prova de piano e eu tava tocando só porque o [professor] falou: “Toca, eu quero fazer um recital dos meus alunos”. Ai tocou um aluno antes de mim, umas duas peças, aí depois eu toquei tudo até o fim. Eu me senti feliz, não sei porque, eu tava tão cansada, mas eu acho que pelo fato de eu ter feito tanto simulado, de ter tocado no concurso, ter tocado na prova, na hora desse recital eu já tava acostumada a esse processo, porque querendo ou não é difícil, não é? É doloroso*

*assim pra gente. [...] Depois em 2015 [...] foi só prova [...] no segundo semestre de 2015, eu toquei na prova também, eu não me senti tão bem naquele dia, eu acho que, enfim, eu não consegui separar as coisas, eu tava chateada, tinha chegado atrasada, não sei... sei que tinha corrido demais e era o dia da prova de piano. [...] toquei muito mecânico, aí só isso, caiu fora. Uma semana depois eu toquei tudo que eu toquei na prova de piano, foi um recital gigantesco [...] eu me senti bem, porque eu tava calma, tinha respirado direito, tinha chegado com calma.*

J: [...] Como o Laboratório de Práticas Interpretativas contribuiu na sua performance musical?

*E2: Esse fato que eu te falei dos simulados, pra mim eu acho que isso é o mais importante. Porque quando a gente tá lá, é o mesmo lugar da prova e o Daniel procura fazer com que o pessoal bata palma, obedeça aqueles mesmos rituais: chega, agradece, fala o que vai tocar, toca, aí todo mundo bate palma. Então esse é o processo, primeiro de tudo, é esse simulado, você está tocando na frente de pessoas [...] e depois, o que eu acho muito legal, é que ele vai trabalhando com a gente na sala, que é o auditório, então a gente pode ter uma sensação de como vai soar realmente na apresentação [...] fica como se fosse um laboratório mesmo, porque a gente experimenta outras formas de tocar e que vão ajudar a gente na hora da performance mesmo, porque daí a gente sabe exatamente como vai soar ali [...] teve uma pianista que veio dar masterclass aqui e ela falou assim: “Vamos fazer assim, da próxima vez que o seu professor for dar masterclass ou que vier alguma masterclass, eu quero que você briguem pra tocar primeiro. Vocês tem que ter essa vontade de treinar, porque é isso que vai fazer vocês saberem apresentar, porque é só você passando por isso muitas vezes que vai te deixar tranquilo, conhecendo né”.*

[...]

J: Como é a sua escolha do repertório?

*E2: Basicamente é o professor que me orienta... ele fala o que eu tenho que tocar. E assim, eu já pedi: “Ah! eu quero tocar uma peça brasileira”, aí ele: “não, toca essa” [...].*

J: Como é a sua rotina de estudos? Você administra o tempo de prática? Possui metas diárias?

*E2: Eu penso... por exemplo, eu me organizo por partes, assim, na peça. Se tem alguma coisa que tá enroscando, eu vou e resolvo aquele pedaço. Eu me baseio também pela aula que eu tive antes. Aí assim, o professor fala: “faça esse exercício dessa forma”, aí eu procuro fazer sempre e mais uma coisa que eu preciso melhorar e que ele falou que eu preciso também é não ficar picando sempre a música, fazer só estudo, estudo, estudo. Ele falou que eu preciso tocar mesmo a música por inteiro, pensando exatamente o que eu quero em cada parte pra eu ir me acostumando mais. Mas eu sempre procuro fazer assim, eu gosto de anotar o que eu estudei, por exemplo: “nessa passagem eu fiz articulado hoje, aí eu anoto, articulado”. Aí no outro dia, como ontem eu estudei articulado vou fazer outro exercício nessa passagem, pra eu não ficar repetindo sempre o mesmo. [...]*

J: Você prioriza mais algum domínio técnico?

*E2: Eu acho que é com relação a música, por exemplo, se for uma música cheia de acordes, mais lenta, acho que não tem sentido eu ficar tocando [demonstração]; se for uma música extremamente rápida, que eu precise ter o controle, aí eu vou fazer muito exercício de dedo*

*mesmo. As vezes eu acho que eu vou mais pela questão da música, se for uma música que não tem necessidade, eu não faço.*

J: Você tem consciência sobre suas ações?

*E2: Pra mim eu acho que essa é a grande luta, porque as vezes, eu planejo uma coisa, estudo daquele jeito, mas na hora da performance, as vezes sai outra. E assim, as vezes sai legal, aí as vezes, poxa... ou é porque eu não tava concentrada o suficiente e não saiu como eu queria, e as vezes, sai uma coisa totalmente nova. “Poxa! Essa parte era assim mesmo, poderia ter feito isso antes...” e assim, como eu ainda tô em formação, as vezes eu preciso de orientação, e as vezes assim, acontece muito comigo de estudar uma coisa que tipo, não tinha necessidade de ter feito, um movimento a mais que não era necessário e a gente tem que corrigir. Acho que é questão de formação mesmo. É a minha busca assim, procurar, por exemplo... é difícil, porque parece que a gente tem que procurar um diagnóstico da doença e ver qual é o remédio que vai tratar. [...] por exemplo, se tem uma parte que tá difícil, não tá saindo, que tá saindo fora, que não tá do jeito que era pra ser, você tá travando ali, você tem que ver, o que tá me fazendo travar? Será que é porque eu não estudei direito essa passagem? Será que é o dedilhado? Será que é o movimento do braço? Será que é o pedal? O que será que eu tô fazendo? Será que eu tô errando uma nota? E isso é difícil assim, simplesmente, você olhar pra aquele trecho que não tá saindo, o que tem de errado aqui? E daí saber exatamente o que eu posso fazer pra sarar esse trecho, entendeu? Isso que eu acho muito difícil [...].*

J: Você acredita que o emocional influencia na performance?

*E2: Eu acho que influencia [risos] tanto é que naquele dia da prova que eu não tava me sentindo tão bem, eu não fui bem, mas eu acho que assim, a gente tem que lutar contra isso, eu acho. [...] Eu acho que talvez assim, “agora é hora de eu tocar, agora tenho que... tudo que eu estudei, eu tenho que passar essa mensagem”. Eu acho que o principal a gente tem que tá pensando na mensagem que quer passar com a música. [...] Às vezes, não sei, a gente se envolve emocionalmente com a música [...] É muito difícil, eu tenho que tá no controle, mas se eu ficar o tempo todo controlando, eu não vou passar aquela... [...] Então eu acho que antes de tudo, eu tenho também que me deixar envolver pela música emocionalmente, mas não demais, porque daí eu posso perder o controle. Eu acho que achar esse... é difícil. Porque tem peça que a gente ama tanto tocar e que simplesmente sai, que quando a gente toca, a gente sai até melhor se a gente tava triste. Mas tem outras que não, que a gente ainda não entende a peça direito, não sei, eu acho que essa ligação aí, de achar esse equilíbrio, de como que você vai lidar com aquilo [...] uma coisa que a gente tem que tomar cuidado é de sentir medo na parte que é difícil, eu acho que isso a gente tem que começar... é difícil lidar também, porque eu sinto muito: “Ah tá chegando aquela parte, tá chegando, tá chegando...” Não, a gente tem que tá ciente, é aí que a parte que a gente tem que controlar entra.*

J: [...] Você já teve o hábito de estar se gravando?

*E2: Eu gravei muito assim... quando eu vou fazer simulado, eu gravo [...] eu gravo as minhas aulas de piano.*

J: Quais foram as contribuições?

E2: [...] *Eu posso ter acesso de novo, né. Sei exatamente o que eu faço, da próxima vez tento fazer isso daquela forma que já tinha pensado ou então, essa parte aqui ficou legal, vou tentar fazer sempre assim. E eu acho que só pelo fato de falar assim “gravando”, você já fica um pouquinho diferente também, já é uma ajuda pra saber como que vai ser na hora.*

J: [...] Quais as contribuições que o feedback de outras pessoas te proporciona?

E2: *Eu acho que é muito bom, eu fico meio preocupada quando eu fico sem ter aula muito tempo ou sem alguém me ouvir... eu acho que é muito bom, porque a gente precisa, né? Às vezes só a gente tocando, a gente vê de uma forma e o olhar de outra pessoa dá um outro horizonte, dá uma outra opção pra gente resolver....*

J: Quais outras estratégias você já utilizou como forma de prepara-lo emocionalmente para a performance?

E2: *Eu acho que uma coisa que eu adoro fazer, que eu acho que faz bem pra mim e me deixa tranquila é ter analisado a peça [...] colocado os acordes, colocado as cadências... porque assim, isso vai me ajudar na hora que se eu tiver uma falha de memória, se eu esquecer qual nota era, mas eu sei que é dominante – tônica, isso me deixa mais segura. Nossa! Eu gosto muito de análise, eu gosto de fazer isso nas peças [...] eu acho que isso me ajuda muito, questão de saber exatamente o que é o quê, o que essa nota tá fazendo aqui? Por que isso? [...] e me ajuda porque eu fico consciente, fico mais consciente.*

J: Na sua opinião, quais os principais desafios da performance musical pública?

E2: *Eu acho que, às vezes, a plateia não é muito educada. Às vezes, o pessoal conversa e pode te desconcentrar. Não aqui quando a gente tá no meio de prova e porque todo mundo sabe como que tem que ser, mas eu já sofri quando fui criança no meu recital, e as crianças não ficam quietas e eu não conseguia me concentrar, parecia que o pessoal não tava muito comigo. Mas uma coisa que eu acho difícil também é não saber o lugar como é, aqui talvez eu não tenha esse medo, mas assim, não conhecer o piano, não conhecer o banco [risos] isso me deixa angustiada. E também assim, eu acho que sempre a gente tem que ficar um pouquinho nervoso, não sei... talvez ficar nervoso demais atrapalha, mas também se não ficar nervoso... eu acho que tem que ter a dose certa.*

J: Já se sentiu cobrada de alguma forma?

E2: *Eu acho que aconteceu, mas eu fui obrigada mesmo [...] mas não interferiu não... as vezes eu tenho que parar de “Aii não... eu tô dodoizinha, não quero tocar”. Eu acho que foi bom pra eu, porque nem sempre a gente vai tá nos melhores momentos.*

J: Você se sente ansiosa ao tocar piano em público?

E2: *Pra mim é sempre.*

J: Há diferença em relação ao público?

E2: *Eu acho que eu sempre vou ficar um pouquinho ansiosa, mesmo se for só entre a gente, tendo masterclass, eu vou ficar ansiosa um pouquinho, normal. Mas assim, se muda o público, eu também vou ficar ansiosa, e se for num concurso, vai ter uma banca diferente que*

*eu nunca vi, aí eu vou ficar bem mais ansiosa. [...] se for um recital, mais tranquilo, minha família, vou ficar mais confortável. Eu acho que se tem alguém, sei lá, minha mãe está, se meu pai, se eles estão, se tem alguém que tá me apoiando, eu me sinto mais tranquila pra tocar. [...] agora se eu vejo que parece que alguém vai ficar julgando, aí eu já fico. Eu acho que eu tenho que parar com isso, porque tá, normal, vai... enfim.*

J: Você já tem alguma experiência negativa?

*E2: Eu acho que não... eu sempre fiquei ansiosa, mas eu conseguia me segurar na hora de tocar, eu conseguia. Mas uma coisa que eu não gosto, que eu ainda preciso achar o certo ponto é de, por exemplo, se eu tô num recital e tem várias pessoas tocando antes de mim, é de ficar lá, concentrada na minha vez, mas também tá assistindo a apresentação do outro e não... porque assim, alguém toca uma música e eu já fico querendo ouvir a música, mas eu não posso esquecer da minha música e isso me deixa um pouco nervosa, porque eu fico pensando: “tá, essa música está me influenciando, mas ela é totalmente diferente da minha, então ela não pode... na hora que eu for tocar a minha”. O [professor] sempre fala: “se você quiser dar uma saidinha antes da sua apresentação, sai, vai dar uma volta, respira, pra você chegar e tocar mesmo.” É isso que eu tenho que aprender ainda. [...] Eu tive coisas de ter branco e sair tipo, acabei de qualquer jeito e sai chorando, mas eu era adolescente, era bem nova.*

J: E uma experiência positiva?

*E2: Eu lembro que eu era bem pequena, eu toquei num recital [...] e eu fiquei muito feliz, porque eu sai e falei que não tinha errado nenhuma nota. Eu lembro disso, que não tinha errado nenhuma nota. Tá, ok, notas... o que são notas, né, com relação com a música inteira? Mas eu era bem pequena e fiquei bem feliz [...].*

J: A felicidade é um aspecto que te marca nas suas performances?

*E2: É, porque é muito legal, você gostou de ter feito isso, entendeu? Você gostou de tá lá tocando. Às vezes a gente tá lá... [...] e nem lembra de nada. Esse último recital que eu toquei, esse que eu toquei sozinha, no final do semestre passado, era tão comprido que parece que eu perdi a noção da hora que passou, ou parecia que eu tava tocando a uma eternidade ou parecia que eu tava tocando só a um segundo. Então assim, esse também foi um recital que eu fiquei muito feliz, que eu gostei de ter tocado, que eu curti a apresentação, que eu não só fiquei... “Ah! Nervosa”. Eu fiquei nervosa pra iniciar, claro, sempre fico, mas depois eu sai leve, eu sai “Ah! Adorei ter tocado isso!” Eu sai muito feliz, porque eu gostei. A gente tem que tá, tipo, gostando. Eu acho que é porque eu estudei a peça, eu gostava das peças, entendeu? E assim, eu fui bem orientada, eu não tava meio que... eu acho que o principal é você estar segura e eu tava segura. Eu tava um pouco nervosa, claro [...].*

J: Você acredita que estratégias, como: respiração profunda, relaxamento muscular, meditação, imersão no conteúdo musical, leitura ou distração com outros temas seja eficiente antes e durante a performance?



E2: *Sim. O [professor] me orienta sempre a fazer um exercício que é de respiração, e eu sempre faço, ele falou pra eu fazer sempre antes de tocar [demonstração]. Depois, eu sempre respiro e solto em s, umas três vezes [...].*

J: [...] E durante a performance?

E2: *Esse negócio de ter analisado, de saber se eu tô aonde [...] sempre levando pra frente. E eu respiro também, obedecer as respirações, porque até essas peças tem as respirações, né? Obedecer isso.*

J: Para você, qual a importância do preparo emocional? Já pensou nisso antes?

E2: *Eu acho importante sim e eu acho que, aquilo que a gente tinha falado de cada peça, eu acho que isso é muito assim... [...] Determinada peça que eu tô usando pra começar, ela tem que ter uma coisa pra me acalmar, pra eu conhecer o piano. Não posso começar direto com a pauleira que eu vou tá desesperada já, tenho que começar com uma coisa que vai me dar um certo ar de calma, que eu vou tá conhecendo, que eu me acostume com o lugar, porque de qualquer forma eu tenho que estar acostumada com o lugar, com o palco, acostumei e tal. Então, tipo, com um caráter de abertura, eu tenho que dar esse caráter, aí a próxima [...] cada peça tem um caráter diferente, um sentimento diferente e isso não pode ficar misturado, então isso é muito importante [...] então tem que ser diferente uma coisa da outra.*

J: [...] Alguma outra consideração?

E2: *Eu também tô aprendendo muito e eu acho que isso pode ser muito importante pra gente, os resultados que você conseguir. [...] querendo ou não, música não é por ela mesma, né? Tudo... ou então tudo é música ou música é tudo. [...]*

*Eu tô lendo um livro, é um livro de autoajuda que chama Vida sem limites [...] tem um capítulo que chama Mudança de Atitude, tá, aconteceu alguma coisa ruim, mas é a sua atitude que vai dizer [...] você tem que ter uma atitude que vai te ajudar, não adianta se deixar levar num negócio. Não! Você errou: “errei.. nunca mais quero tocar.” Não! “Então, essa parte errei? Eu não vou sair daqui até eu terminar”, ou então, “errei, tudo bem, passei pra próxima”.*

[...]

J: [Agradecimentos].

### ENTREVISTA 3

Data da realização: 14/04/2016

Duração: 31 minutos

J: [Agradecimentos] Como você iniciou a sua formação musical?

E3: *Eu comecei com o piano aos 6 anos, mas eu já tocava outros instrumentos antes, coisa de musicalização infantil, flautas, violão, esse tipo de coisas. [...] A minha prima já era pianista, inclusive estudou aqui e ela foi a minha professora, então a partir dos 6 anos comecei a estudar piano e antes com esses instrumentos.*

J: [...] Quais foram as suas experiências com a performance musical?

E3: *Então, pequeno, fazendo aqueles recitais com professores particulares, sempre tive professor particular, então teve aqueles recitais, era o que eu tinha de contato com o público. Mas por volta de 12 - 13 anos, a minha mãe me levava pra igreja e eu comecei a tocar na banda da igreja e aí eu toquei teclado durante, sei lá, 4 anos. Igreja grande, tocando sexta, sábado, domingo, às vezes, dias de semana. Então nessa época já naturalizei o contato com o público e tal, então nunca tive muito problema com isso, sempre toquei muito em público. [...] Então eu sai da igreja depois de um tempo, e aí eu fiquei tocando só mais em recitais, ou daqui da UNB ou questão de particulares, sei lá, principalmente em casa de gente, assim, pessoal chama, paga um valor e aí você toca o repertório [...] uma espécie de um sarau. Toquei bastante no Clube do Choro, acompanhando outros músicos.*

J: Tocou qual repertório?

E3: *Sempre que eu toquei em público, exceto na UNB, eu tocava popular. Estudava erudito, mas a maioria das vezes que eu toquei era tocando música popular [...]*

J: Já foi orientado sobre o preparo emocional para performance?

E3: *Não... Mentira! [...] Transformar o nervosismo em concentração. Questão de que você tem que ter rituais, tem que se vestir bem, tem que estar confortável, ter autoestima pra você poder aparecer em público. Assim, não era um negócio específico, comparado ao que os outros professores falavam sobre isso, que era nada, já era bastante coisa.*

J: Como assim rituais?

E3: *Questão de se preparar, de aquecer, de se concentrar, sei lá, vestir a roupa, preparar as partituras [...]*

J: Você participa do Laboratório de Práticas Interpretativas da UNB?

E3: *Sim. Tipo... 2 vezes.*

J: Conseguiu ver alguma contribuição?

E3: *Não, porque primeiro as pessoas que estão te ouvindo são pouquíssimas [...] e que são seus colegas de piano e que também não estão muito interessados em participar. Então você termina de tocar e ele pede comentário e ninguém tem nada pra falar. Então, as vezes que eu fui, pelo menos foi útil pelo seguindo, testar o piano do auditório e tocar a peça pra alguém que não seja você solitário, tocando piano estudando.*

J: [...] Como é a sua escolha pelo repertório?

E3: *Aqui na UNB é sempre o professor que diz, eu não escolho nada, muito pouco. [...] Fora daqui é por conta minha, eu decido tudo ou conforme sei lá, o perfil do lugar onde eu vou tocar [...].*

J: Como é a sua rotina de estudo?

E3: *Então, meu estudo diário é um desastre, mas eu tento pelo menos estudar 1 hora e meia por dia. [...] Geralmente eu estudo 40 minutos cada peça e eu foco só em três peças por dia de estudo [...].*

J: Você tem alguma prioridade quando esta estudando?

E3: *O que tá pior [risos]. [...] o que não está lido, o que eu estou com mais dificuldade ou o que eu não comecei ainda. [...] Dentro dos 40 minutos eu tento fazer o mais perfeito possível, por mais que seja lento, por exemplo, pegar um Noturno e entender ali ritmicamente até que o ritmo esteja correto e entender as notas, obviamente, primeiro as notas, depois o ritmo, depois sei lá, interpretação, dinâmica, etc... foco naqueles 40 minutos [...] por mais que seja sei lá, um compasso, mas tem que estar bom e eu não vou pra frente, a não ser que...*

J: Você tem consciência das suas ações?

E3: *Tenho, mais no âmbito a música popular do que no erudito. No erudito eu sinto que, talvez por conta do tempo reduzido de estudo ou por eu ter mais facilidade pro popular, mas no erudito eu me preocupo mais em não errar do que de transmitir algum tipo de sentimento. Na maioria, a última coisa que eu me preocupo é se eu vou emocionar o cara, eu só preciso acertar as notas pra chegar até o final. [...] No caso do popular que eu tenho mais facilidade, eu já sei o que eu estou transmitindo, eu crio ali climas, eu vou construindo algumas coisas, tento passar sentimentos mais elaborados, sei lá, uma música melancólica, um música mais agitada, etc. [...] não é que eu tenha dificuldade, é que aquilo exige um nível de seriedade maior do que, por exemplo, das coisas populares. Eu sento e em 15 minutos eu tiro e acabou, e aquilo fica livre, eu posso improvisar enquanto ele fica tocando, eu posso compor em cima disso. Enquanto que no erudito, se eu mudar a dinâmica eu vou tá errado. É questão também de conceitual. A música erudita você não faz o que você quer. [...] Até que o intérprete tem um nível de criatividade, mas é minúsculo em comparação a outras questões, questão de ritmo, questão de andamento, questão de estilo... você não pode simplesmente violar o estilo porque você acha que esteticamente vai ficar mais interessante.*

J: Você acredita que o emocional influencia na sua performance musical? Como?

E3: *Acho que influencia [...] por exemplo, se eu estou bem naquele dia, isso não me interessa, porque eu não preciso estar bem para tocar bem [...] pra mim nunca fez diferença alguma, influencia na concentração, obviamente, mas se eu consigo me concentrar, eu sento e toco*

*sem problemas. Questão de nervosismo... o meu nervosismo está sempre relacionado ao quão firme, quão consistente com o meu estudo com aquela peça. Se eu estudei mal, eu fico com medo, fico nervoso, aí eu provavelmente vou errar, mas se eu estudei bem, não tem problema algum.*

J: Você pode me relatar alguma experiência positiva em performance musical pública?

*E3: Experiência positiva foi a minha primeira prova de piano que eu estudei muito bem o negócio [...] eu estudei ela muito bem, tinha prova, eu era o primeiro, só que até eu subir no palco teve inúmeras questões, até o professor atrasou e aí não sei o que não funcionava, aí o piano teve que mover de lugar, aí tive que esperar o professor e eu tinha outra aula em seguida... então, em termos de ambiente foi um desastre, eu tinha tudo pra ficar muito nervoso e desconcentrado, mas como eu tinha estudado muito bem a peça, eu subi lá e foi a melhor prova que eu já fiz de piano. [...] porque, como pianista, eu percebo que as pessoas tem muita dificuldade de se ouvir quando ela esta tocando, e não é que eu não tenha essa dificuldade, mas eu acho que eu tenho menos, eu consigo estar tocando e ser espectador de mim mesmo, simultaneamente. Eu tenho, eu acho que eu consigo fazer isso. [...] o fato de eu ter estudado bem me deu confiança. Por que aquilo, isso é pessoal meu, eu não tô nem aí pros outros, se o ambiente tá um desastre não me interessa, interesse se eu estudei o negócio, se eu estudei o negócio, eu subo lá e em qualquer ambiente eu toco bem. Eu não me deixo influenciar por essas outras coisas tanto quanto, sei lá, me influenciaria anos atrás ou algum outro pianista tem influenciado.*

J: Você pode me relatar alguma experiência negativa?

*E3: No âmbito erudito vai ser o mesmo, se eu estudei mal a peça ou não estudei o suficiente e comecei a correr com a peça uma semana antes da prova, chega na hora da prova erreí tudo. No momento que você erra também existe aquilo, né, eu como espectador de mim mesmo vejo eu errando, penso “que desastre” e começo a errar mais por causa de ter errado antes. Então, eu já troquei partitura, não consegui virar a página, só pelo fato de eu ter errado. [...] No âmbito popular, por mais que eu erre [...] sigo a música. Tem um ritmo mais flexível, tem dinâmica mais flexível, o público às vezes não tá tão atento, não tem ninguém te julgando, então vida que segue, eu consigo lidar muito mais facilmente com isso [...] no âmbito popular eu acho que nunca tive uma experiência negativa.*

J: Você tem problemas com nervosismo no palco?

*E3: Pois é, eu não tenho assim, é minúsculo. Quando eu tenho problema com nervosismo ou com subir ao palco é porque eu estudei mal a peça, é sempre relacionado a isso. Se eu estudei bem, eu não tô nem aí se tem mil pessoas ou se tem só o meu professor. Eu não tenho nenhum problema com isso.*

J: O que te proporcionou essa facilidade com o palco?

*E3: Eu acho que é por eu ter começado a trabalhar com o público desde muito cedo. Então desmitificou essa ideia de que “Ah Meu Deus, estou subindo no palco e tem pessoas me olhando”. Como eu comecei a fazer isso muito cedo, perdeu esse efeito entendeu? Não é que eu não fique nervoso, mas perdeu esse preciosismo, sabe? De ter pessoas me assistindo e que etc... eu perdi essa supervalorização de estar em frente de outras pessoas e isso assim, não é*

*só na música, eu falo em público, eu consigo lidar bem com isso, eu não tenho problema em lidar com o público [...].*

J: Você já realizou pré-recitais, ensaio mental ou fez uso de gravação? Acredita que essas estratégias auxiliam no preparo emocional?

E3: *[risos] sei que deveria, mas não. [...] meu professor dizia pra eu fazer isso, se filmar e assistir depois, e eu não tenho dúvida que é muito bom...*

J: E no âmbito popular? Você se grava? Contribuiu para a sua performance?

E3: *Sim. Eu tenho um canal no youtube [...] É melhor, porque é um nível a mais de ser espectador de mim mesmo. Eu não tô me assistindo ao vivo ali enquanto eu tô resolvendo problemas de dedo, de ritmo, etc., mas se há um problema a mais “Ah! O som não está bom”, não é tão importante assim, porque eu tenho outras coisas pra resolver enquanto eu toco em tempo real. Quando eu tô gravando e paro pra assistir eu vejo todos os detalhes possíveis, vejo a questão de dedilhado, vejo questão de dinâmica, vejo questão de estrutura, de forma, etc... é muito mais profundo a análise.*

J: Já recebeu o feedback de professores e colegas? Quais as contribuições o feedback te proporcionou?

E3: *Sim [...] é mais uma preocupação acadêmica do que de performance. Pra minha performance não, pro meu estudo sim. [...] [risos] estudar mais, só.*

J: Na sua opinião, quais são os principais desafios com a performance publica?

E3: *Acho que é ter a peça bem estudada, esse é o principal.*

J: Você acha que ser julgado influencia na sua performance?

E3: *Eu acho que influencia pelo seguindo, o cara que está te julgando ele não é espectador, ele não está lá pra se impressionar com a sua música, por vezes acontece, se você toca muito bem. Mas, por exemplo, numa situação que não é prova, tocando qualquer tipo de repertório, só o fato de não ter alguém te avaliando, te julgando, e estando ali como uma autoridade sobre você [...] é um alívio muito maior. Eu me sinto mais livre tocando, mais confortável na minha performance do que quando eu tô numa situação de prova.*

J: Você já se sentiu ansioso ao tocar em público?

E3: *Ansioso sempre, sempre dá aquele frio na barriga [...] mínimo, bem pouco...*

J: Acha que isso é favorável ou não?

E3: *Sim, com certeza. É favorável no sentido de que a sua postura não fica de desleixo quando você tá ansioso com alguma coisa ou nervoso, a sua postura tem que ser de seriedade com relação aquilo, porque se não, você vai saber que vai ser um desastre. Estar ansioso e ir pra lá pro palco fazer mal concentrado ou com pouca seriedade, vai dar num resultado péssimo naturalmente, não tem escapatória. Então a ansiedade serve pra isso, pra você se concentrar, pra você ter uma postura firme em relação aquilo, você precisa domar o seu*

*emocional, se não é o contrário, o emocional vai te domar, e você vai ter uma performance ruim.*

J: Você tem um senso de controle durante a performance musical?

E3: *Sim. É consciente, com certeza. Tem que pensar, pra eu não ficar nervoso, não ficar ansioso, pra me concentrar.*

J: No que você pensa?

E3: *Acho que é mais questão de autoconfiança, de em alguns casos até de convencer a si próprio, “você estudou, você não tem porque tá nervoso, o negócio tá na sua mão e você vai lá e você vai tocar, acabou, não tem mistério, não tem [...]”*

J: Você acredita que estratégias, como: respiração profunda, relaxamento muscular, meditação, imersão no conteúdo musical, leitura ou distração com outros temas seja eficiente antes e durante a performance?

E3: *As primeiras, nunca fiz nada disso.*

J: E a imersão no conteúdo musical ou a leitura e distração com outros temas antes da performance?

E3: *Isso inclusive, eu considero como parte do estudo. Isso tem que vir pronto, você não pode fazer isso ao vivo né? [...] A questão da intenção musical né? Por exemplo, a frase musical se tá chegando, [exemplos] ou de saber qual que é a ideia do noturno, qual que é o sentimento, qual que é a vibe [...] a ambientação daquela peça [...] saber o estilo.*

*[...] Antes de subir no palco eu não penso em nada, nem na peça que eu vou tocar. Eu tento nem ficar tipo, tocando ali mentalmente, aquece eu detesto aquecer, eu prefiro ir direto. Questão de ler coisas antes muito menos. Eu fico assim, estado à toa, pensando em nada, só esperando minha hora, até porque eu detesto esperar e eu acho que ficar mentalmente ativo antes de esperar só faz com que o tempo fique maior [...] eu prefiro ficar á toa, sem pensar nada, subir lá, toca e acabou.*

*Você falou a questão de barulho... quando eu tô tocando, talvez pela questão do âmbito popular, eu tô acostumado a barulho, então se o público não esteja nem aí pra você, não interfere no que eu tô fazendo... Obviamente que eu prefiro o silêncio absoluto.*

J: Na sua opinião, qual a importância do preparo emocional para a performance musical? Já pensou sobre isso?

E3: *na verdade não. [...] Não sei, as pessoas mostram um desespero imenso em subir ao palco, nervosismo e tudo mais. O único momento que eu penso nisso de guiar métodos para se concentrar, de como se sentir bem, de como subir com confiança... eu só penso nesse momento quando eu vejo alguém se sentindo super mal. [...] Mas fora isso, já que eu não preciso, eu não penso nisso, eu não vejo literatura sobre isso [...].*

*Quando eu vejo o pessoal sofrendo com o palco, o que eu mais penso nisso é o seguinte: você precisa subir no palco, você precisa gastar... eu sou da ideia de que você precisa errar bastante em público pra você perder esse preciosismo com o ato de errar em público, quanto mais você errar em público, menos vai interessar que você errou em público alguma vez. [...] eu penso nisso, a ideia de que você precisa subir ao palco várias vezes pra perder o*

*preciosismo, pra perder esse mito do artista subindo ao palco e o público observando, perder esse efeito [...].*

*O tempo passa de uma maneira diferente pra quem tá tocando, agora essa questão de se envolver na profundidade da música, isso eu nem procuro. Eu prefiro me manter ligado e com afinco com a questão de técnica, de dedo, do som que eu tô fazendo, em vez de me perder poeticamente na melodia que eu tô fazendo. Eu acho até uma distração isso. [...] ouvindo a música que eu tô fazendo, com certeza, se não é inútil tocar né? [...] a minha premissa pra fazer música é porque eu gosto de música, então eu tenho que estar gostando. A primeira pessoa que enjoy (aproveitar) o que eu tô fazendo ali, sou eu. O primeiro ouvinte sou eu.*

[...]

J: [Agradecimentos]

## ENTREVISTA 4

Data da realização: 18/04/2016

Duração: 32 minutos

J: [Agradecimentos] Como você iniciou a sua formação musical?

E4: *Então, eu nem lembro muito bem, porque toda a família da minha mãe, eles são músicos, e a minha avó tocava piano, a minha mãe toca violão. Então assim, no canto coral eu comecei quando eu [...] era carrinho de bebê e a minha mãe ia pro ensaio e me levava junto. Então, assim, as minhas primeiras lembranças da minha infância já eram cantando em coral da igreja. Com o piano eu comecei com 8 anos, com professor particular, mas daí eu já tocava algumas coisas de ouvido, já tocava algumas coisas que a minha mãe tinha ensinado... mas bem informal. [...] sempre foi o piano, teclado, eu cantava também em coral da igreja [...] eu comecei a acompanhar o coral ao invés de cantar.*

J: Quais são as suas experiências com a performance?

E4: *Já acompanhei coral, já toquei na igreja, muito na igreja, já acompanhei cantor na igreja também [...] tocava em recital pequeno, toquei um repertório fácil... aí teve um tempo da adolescência que eu quis tocar em uma banda de rock, mas assim nada formal. Eu comecei, tem pouco tempo, uns 5 anos, [...] a trabalhar com gravação, aí eu comecei a gravar coisa em casa, experimentar coisa minha. [...] Aqui na UNB eu entrei [...] então eu não fui direto pro piano [...] aí eu comecei a fazer aula [...] e decidi que ia fazer piano [...] aí eu mudei de habilitação.*

*Teve um semestre que eu acompanhei os trombonistas [...] e depois que eu comecei a fazer aula com o professor [...] todo semestre tem recital. [...] Então ele faz todo ano “Semana do Piano”, [...] uma semana com várias atividades relacionadas ao piano, aí tem masterclass, aí vem pianistas de fora, às vezes de outros países, e a gente toca também. Além das masterclass que a gente toca, tem também o recital. O professor também faz masterclass toda semana, então desde quando eu comecei a fazer piano, toda quarta-feira eu toco também, quando eu posso vir. [...] nunca fiz recital solo.*

J: Quais as contribuições que o Laboratório de Práticas Interpretativas te proporcionou?

E4: *Eu acho bom porque quando chega no dia da prova ou dia de algum recital, não é a primeira vez que a gente tá tocando aquele repertório em público. Porque eu acho que quando a gente passa o semestre preparando o repertório e do nada chega e toca em público, eu acho que a gente meio que entra despreparado. Acho sempre, que por exemplo, começou a estudar o repertório agora, já vai mostrando pra outras pessoas. Sempre tem repertório barroco, do Bach [...] então eu chamo alguém, algum colega que toca esses instrumentos antigos pra me ajudar com o fraseado [...] porque eu acho que quando você toca várias vezes antes de chegar no dia mesmo da apresentação, quando chega no dia eu acho que é mais fácil. Porque aí você já tocou aquilo em público, não é a primeira vez que você vai mostrar aquilo, mesmo que o público seja diferente.*

J: Você falou uma coisa interessante [...] você falou que se acostuma com o local. Já parou para pensar se fosse em outro local?



E4: [...] eu acho mais difícil por ser outro local, por ser um piano que eu não tô muito acostumado a tocar.

J: Em algum momento, você já foi orientado sobre o preparo emocional para a performance musical?

E4: Então, o professor, sempre nas masterclass, ele gosta de dar dicas sobre isso também. Às vezes até faz a simulação [...] entrar como se fosse a apresentação. Então a gente sobe a escada, explica o que vai tocar, toca, aí agradece. Porque as vezes a gente esquece de treinar essas coisas bobas, mas que... faz diferença. [...] ele dá essa dica também da gente chamar outras pessoas pra ver a gente tocando.

J: Como é a sua escolha do repertório?

E4: Eu geralmente escolho junto com o professor.

J: Você tem alguma autonomia?

E4: Um pouco, porque por motivos didáticos, às vezes tem que ser um pouco mais pragmático na escolha do repertório. [...] mas, por exemplo, quando falo que eu não gostei, ele tenta achar outra coisa equivalente com aquilo, didaticamente.

J: Como é a sua rotina de estudo? Você administra o tempo de prática? Tem metas diárias?

E4: Sim, eu tento estudar 4 horas todos os dias... Eu faço o meu cronograma a curto, médio e longo prazo.

J: Pode me explicar melhor?

E4: Por exemplo, todo o dia eu vou estudar três sistemas de uma peça, aí por esse cronograma eu sei, sei lá, daqui uma semana, duas semanas eu vou ter estudado a peça toda. Mais ou menos isso, então eu tenho o objetivo diário, que eu tenho que conseguir fazer e no final de um prazo eu tenho que tá com aquela peça toda pronta.

J: Você prioriza alguma questão no domínio técnico-musical?

E4: A primeira coisa que eu tento, até antes mesmo de começar a estudar uma peça é entender ela harmonicamente. Então eu ouço muita gravação, pego a partitura e vou lendo, aí aonde que tem aquelas cadências mais clichês, aquelas cadências I-V-I, I-IV-K64, cadência deceptiva, plagal... Eu acho que isso ajuda a entender o sentido de fraseado, ajuda a entender seção. Então, eu acho que antes de começar a tocar é bom fazer uma análise simples, assim, nada difícil. E aí quando eu vou pro piano, eu vou vendo o que precisa fazer. Às vezes eu faço essas metas de três em três sistemas, de seções em seções, mas às vezes aquela seção é tão fácil que resolve rápido, então eu vou um pouquinho mais, ou então, eu vejo que tá mais difícil de resolver, aí eu reduzo a meta [...] depende muito do repertório.

J: Você se sente consciente sobre as suas ações?

E4: Sim. Eu procuro estar o tempo todo ligado no que está acontecendo. Não deixar o dedo mandar em mim, eu tento controlar tudo. Tento vê, às vezes o visual ajuda, porque a gente

*tá... ou o sonoro, as vezes a gente consegue se autoconcertar mesmo tendo uma... mas aí a gente tem que tá muito assim, atento. Tem que olhar, tem que estar com ouvido ligado, porque se não, a gente deixa passar.*

J: Você acredita que o emocional influencia na performance musical? Como?

*E4: Influencia muito. Se você não tiver... aí entra nessa questão do controle também, porque não adianta nada você tá super controlado na hora de estudar e quando chega na hora de tocar, na performance, você perde o controle de tudo. Então se você não tiver muito concentrado no dia da performance, você acelera, você atrasada, você esbarra, você... tudo que você tava tentando evitar na hora do estudo, você acabada fazendo. Às vezes, não é nem porque você não estudou direito ou porque você não tá preparado, é porque você se distraiu. Então eu acho que a gente tem que sempre manter a concentração, acho que essa que é parte mais importante, que a gente tem que dominar na hora da performance, a concentração.*

J: E você se olhando? Você consegue se concentrar?

*E4: Geralmente sim, mas as vezes não... depende da situação. Eu não tenho muita dificuldade com isso.*

J: Você pode me relatar suas experiências positivas e negativas em performance musical pública?

*E4: Posso dar duas experiências que foram muito próximas. Semestre passado, na prova, eu fui muito mal, muito, muito, muito mal. E eu devo isso talvez ao emocional, eu acho. Dessa vez, eu não consegui me concentrar tanto. Eu acho que quando a gente vai tocar, sendo avaliado, eu acho mais difícil [...] do que você tocar sem compromisso de nota. [...] no dia da prova eu fui muito mal e uma semana depois, teve o recital aqui, foi aberto e eu toquei muito melhor do que na prova. Então eu acho que foram duas experiências com o mesmo repertório, que uma foi ruim e a outra foi boa.*

J: Você sabe me dizer o por quê? A primeira você me disse que foi por causa da questão avaliativa, e a segunda?

*E4: Eu acho que... querendo ou não, a gente sempre tá sendo avaliado, mas na segunda não tinha aquele negócio assim de nota, eu já sabia que tinha sido mal, então assim, eu só fui lá, e fui tocar, não tinha que tá preocupado se eu ia reprovar, se eu não ia reprovar, se eu ia tirar nota boa, se eu não ia tirar nota boa. Então eu acho que eu consegui estar mais dentro da música, mais imerso sabe, por que, às vezes, eu acho que na avaliação eu fico meio que tentando estar ali na música, mas às vezes eu fico fora, com um monte de pensamentos que não tem nada haver com o momento, questão de concentração mesmo.*

J: Você tem problemas com nervosismo no palco?

*E4: Não. Não tenho problemas com nervosismo. Eu tenho problema quando estou sendo avaliado, que isso me afeta muito, mas estou tentando superar isso.*

J: Já pensou em estratégias para prepara-lo emocionalmente?

E4: *O que eu faço mesmo é isso, tocar o repertório o máximo de vezes possível para outras pessoas e em público. Às vezes, eu toco em casa e eu chamo o meu irmão, a minha mãe. Às vezes eu toco aqui, eu chamo alguém que tá no corredor meio de bobeira, toco na masterclass, mostro pra outros professore quando tenho oportunidade, outros professores daqui. Que ai eu acho mais fácil do que, como já falei, tocar a primeira vez na vida e tocar em público.*

J: Você já fez uso de gravação?

E4: *Eu nunca gravei performance. No estudo, às vezes, tem coisa que a gente tocando a gente não percebe, mas ai quando a gente vai ouvir dá pra perceber. As vezes rola uma dúvida, ai eu gravo.*

J: E ensaio mental?

E4: *Não... nunca fiz isso.*

J: Sobre a gravação... Quais as principais contribuições essa estratégia te proporcionou?

E4: *Então é o que te falei, por mais que a gente seja muito criterioso na hora de se ouvir, às vezes eu acho que a gente tá preocupado com leitura que não tá de cor ainda direito, às vezes a gente ta preocupado com um monte de coisa e ai acaba que a gente não consegue se ouvir direito. Então você se ouvir gravado, você tá ali só com a sua concentração focada em ouvir, então você não vai ter leitura, postura, salto, sei lá, qualquer coisa técnica, pra aliar mais de processamento cerebral. Então você consegue ouvir muito mais criticamente do que se você tivesse executando e tentando se ouvir ao mesmo tempo, por isso que acho que às vezes ajuda [...].*

J: Para você, quais as contribuições do feedback?

E4: *Sempre ajuda, porque ai você vai corrigindo aos poucos. Porque é o que eu te falei, quando a gente tá tocando, a gente não percebe coisas porque a gente tá prestando atenção em tanta coisa, quando a gente vai tocar é mão, pé, é ouvido, é olho, é tudo. Você está usando o corpo todo pra tocar, não é só o dedo. Então, às vezes, uma pessoa de fora, mesmo que ela não seja pianista, que eu acho isso muito legal, ela pode te ajudar com fraseado ou com qualquer outra coisa.*

J: Na sua opinião, quais são os principais desafios da performance musical pública?

E4: *Pra mim, em duas situações que eu já eu falei, avaliação e quando tem um público menor, eu acho mais difícil, não sei por quê. Eu acho mais fácil, por exemplo, tocar para um auditório cheio do que pra um auditório com três pessoas...*

J: Tem alguma relação com quem são essas pessoas?

E4: *Também. Porque eu acho que quando tem pouca gente você consegue ver a cara de cada um, quando tem uma massa, você só vê aquele tanto de gente, você não vê... não dá pra você ficar olhando a expressão facial de cada um [...] Algumas pessoas me deixam um pouco mais nervoso também, por exemplo, se tiver professor na plateia é mais difícil, se a minha mãe*

*tiver na plateia eu fico mais nervoso, não sei porque... eu acho mais fácil tocar para pessoas desconhecidas do que pra pessoas conhecidas.*

J: Você já se sentiu ansioso com a performance pública?

E4: *Eu acho que às vezes.*

J: Há diferença em relação a situação? [exemplos]

E4: *Eu acho que o que dificulta às vezes é que... eu acho que o que me ajudou muito na infância, que agora eu não tenho mais oportunidade de fazer isso, é fazer apresentação mesmo, sei lá, eu aprendi essa peça agora e vou tocar na vera em público, porque masterclass e chamar gente, por mais que seja tocar em público, não é como se fosse no dia da apresentação mesmo. Quando eu era criança, tipo, eu aprendia dois acordes e ia tocar na igreja, aprendi uma música e ia tocar na igreja. Agora não tenho mais essa oportunidade de aprendi uma coisa e vou apresentar, não, eu tenho que passar o semestre todinho me preparando pra depois fazer uma apresentação. Eu acho que a masterclass ajuda muito a tocar sim, mas não é a mesma coisa. [...] mesmo que ela não esteja pronta, porque aí a gente vai preparando o repertório junto com a parte de performance mesmo [...].*

J: Você acredita que estratégias, como: respiração profunda, relaxamento muscular, meditação, imersão no conteúdo musical, leitura ou distração com outros temas seja eficiente antes e durante a performance?

E4: *Sim... eu acho que ajuda bastante. Até porque pra gente tocar algumas coisas muito técnicas a gente fica tenso e não sai nada. Então acho que a respiração e o relaxamento muscular ajuda muito, muito mesmo. Eu acho que ajuda nem no nervosismo, acho que ajuda mais na parte técnica mesmo, porque quanto mais a gente tá relaxado, melhor a gente executa as coisas né.*

J: O que você faz pra buscar esse relaxamento?

E4: *Eu tento não pensar muito na performance, eu tento respirar fundo, relaxar, pensar em outras coisas. Na realidade na hora da performance eu não gosto de pensar assim... toda vez que eu penso que eu tô numa performance eu me dou mal. Eu gosto de pensar que eu estou em casa, no meu quarto estudando. Eu meio que esqueço que tem... toda vez que eu consigo fazer isso, esquecer que tem gente ao meu redor, eu consigo tocar bem. Eu acho que essa que é a minha principal estratégia pra conseguir tocar em público, imaginar que não tem público, até porque todo mundo fica em silêncio pra te ouvir, então é muito fácil você fingir que não tem ninguém ali.*

J: Na sua opinião, qual a importância do preparo emocional para a performance musical?

E4: *Eu acho que é sim importante a gente se preparar, porque às vezes a gente estuda, estuda, estuda e aí não adianta nada, porque chega lá na hora, a gente deixa o nervosismo atrapalhar. Então eu acho que é importante a gente pensar na performance, procurar e buscar estratégias e formas da gente controlar esse nervosismo e aumentar a concentração na hora da performance. Quanto mais a gente tá concentrado na performance, melhor ela é. Quanto mais nervoso, mais a gente fica sem controle, a gente não controla a respiração, não controla movimento do braço, não controla dedo, não controla nada. Aí às vezes a gente*

*meio que deixa ir tudo por memória muscular, porque a gente não tá.... aí fica um negócio mecânico, que a gente não tá ali concentrado em fraseado, dinâmica, a gente só tá tocando. Então eu acho que é muito importante a gente pensar nisso pra gente ter controle. A gente tem que aprender a se controlar, embora eu não tenha esse controle todo... mas eu acho que é importante a gente sempre tentar estar sob controle.*

J: O que você pensar para se controlar na performance?

E4: *Então, eu tento pensar que eu não estou em uma performance. Eu estou executando em casa, eu tô no meu quarto, eu tô na sala estudando.*

[...]

J: [ Agradecimentos]

## ENTREVISTA 5

Data da realização: 19/04/2016

Duração: 56 minutos

J: [Agradecimentos] Como você iniciou a sua formação musical?

E5: *Então eu estudava aqui numa escola pública [...] e lá a gente uma vez por semana ia pra [...] uma escola onde você tem aula de Educação Física, de Serralheria, de Música, várias coisas diferentes que não é aquele estudo tradicional. [...] e lá eu me lembro que foi um dos primeiros contatos que eu tive... até porque foi a primeira vez que eu tive aula de música, com uma professora que a gente tinha que ser submetido a um sorteio pra ver quem ia ter aula de piano, porque não tinha aula de piano pra todo mundo. E eu lembro que eu torci muito pro sorteio e deu certo, porque eu comecei a ter aula de piano lá. Foi um dos poucos... e aquilo foi ganhando espaço e tendo cada vez mais interesse, matando as aulas, as aulas dos outros cursos que tinha lá pra ficar junto da professora, assistindo a aula dos outros alunos. Então o interesse foi crescendo ali e no final do semestre, final do ano eu já tinha desenvolvido peças que eram apresentáveis. Tinha 12 pra 13 anos.*

*Então aquilo foi ganhando espaço na minha vida porque era um dos maiores interesses que eu tinha [...] e dali foi ótimo, teve uma apresentação lá que eu acho que foi boa de fazer, duas peças iniciais pros alunos dessa turma, das outras turmas. Foi a primeira apresentação que eu fiz no final do semestre. E essa professora me orientou e propôs tentar ir pra escola de música, que eu fui. Ela era professora de lá e era professora da escola de música [...] eu consegui uma vaga lá com a direção da época e uma vez dentro da escola de música, um dos maiores prazeres pra mim foi ficar esse tempo na escola de música. Lá eu tive aula de coral, tive aula de... eu não podia ser aluno de piano porque não tinha vaga e eu entrei na turma de saxofone, fiquei um tempo, um semestre no saxofone. Ai depois eu consegui... eu desisti do saxofone e me interessei pelo violoncelo, eu fiquei um ano no violoncelo.*

J: Então você não tinha aula de piano?

E4: *Não... [...] é porque não tinha vaga pra todo mundo, você tinha que conseguir conquistar uma vaga no piano. E eu consegui, porque eu ficava tocando no piano lá e a professora viu e começou a perguntar sobre isso e acabou perguntando se eu tinha interesse em ser aluno dela e eu me tornei aluno dela. Fiquei no violoncelo e no piano, não fazia nem bem nem o violoncelo nem o piano, ai larguei o violoncelo e fiquei um tempo estudando com a professora o piano [...] se a gente for olhar, o tempo inteiro que fiquei na escola de música foi dois anos. [...] a experiência musical foi muito boa [...] e especificamente ao piano eu avalio assim, já desde sempre eu avalio que eu acabei optando por um crescimento pouco usual, pouco indicado. Eu não dei a devida atenção ao progresso, vamos dizer assim, tradicional, eu acabei pegando músicas difíceis pra estudar com um método deficiente, talvez forçado por mim mesmo. A professora era muito boa, muito atenciosa, mas não era uma imposição de método que ela colocava, ela meio que respeitava a sua abordagem.*

*Enfim, aconteceu por eu optar por sair da escola de música, 15 anos, eu estava recém ingresso, prestes a entrar no segundo grau [...] fase de um estudo mais avançado, de preparar pra um carreira profissional, escolha de vestibular e vestibular era minha principal preocupação nessa começo de segundo grau. E eu com essa idade, eu não tinha interesse ou escolha no sentido de me formar músico. Então eu sai da escola de música sem compromisso*

*de ir e voltar, eu sai e acabei fora, quando me dei por mim eu já tava ocupando a minha busca pro conseguir me formar no segundo grau e conseguir ingressar na universidade.*

J: Então você parou de tocar piano?

E5: *Toquei pouquíssimo, não estudava mais, não tinha aulas.*

J: E quando você voltou a ter aulas?

E5: *Já tava na faculdade [...] 5º semestre. Eu fui assistir um recital de um pianista que estava na cidade, precisei matar aula e fui [...] no Teatro Nacional [...] Esse pianista tocou de forma brilhante, muito bonito, foi arrebatador e eu comentei pra minha colega, falei: “Poxa, eu nunca encontrei um professor que toca tanto assim, que seja concertista, pra conversar, pra ter orientação”. Nunca tinha tido contato próximo com um pianista concertista mesmo. E essa minha colega me falou: “Eu conheço ele, ele é meu professor de piano, ele me dá aula de piano.” E o [pianista] devia tá com os seus 35 anos naquela época [...] eu contatei ele e foi um cara muito importante, não só pra mim, pros alunos que tavam em volta dele. E entre as coisas que eu tive oportunidade de ter de assunto com ele, de aula de piano foi assim a questão do interesse que voltou muito forte e essa busca que eu percebi que ele também tava em busca disso, embora tivesse muito mais resultado já, mas ele entendia esse interesse. Ele sabia te colocar pra despertar cada vez mais.*

*Tive aula com ele durante seis meses, eu só parei porque ele mudou [...] Ai eu fiquei um tempo... vamos dizer assim esfriou, eu não me propus a procurar outro professor nesse momento até porque a faculdade também exigia certa atenção. Os anos passaram, formei [...] ai depois de formado, já trabalhando na área, eu fui assistir outro recital. Cheguei 30 minutos mais cedo e [...] por ter chegado mais cedo eu conversei muito com um senhor que estava lá, também aguardando as pessoas chegarem. E a gente conversou sobre o piano e ele começou a falar sobre o piano de uma forma com muita intimidade no piano, tudo que tem haver com o piano, com música e eu comecei a perceber que ele entendia muito desse assunto. E o concerto começou [...] esse senhor me convidou pra ir na casa dele no dia seguinte, ele falou assim: “Olha, você tem que conhecer o meu piano. Lá em casa todo mundo fala que esse piano é o melhor de Brasília, você tá convidado, apareça lá em casa.” E no dia seguinte, eu pensando nesse convite, eu falei: “Ah! Eu quero ir lá, quero conversar mais”. E lá eu não sabia o nome dele, só o primeiro nome [...] um grande pianista [...] já tava numa fase de aposentado naquela época já. [...] Ele era muito conhecido na cidade e foi uma sorte encontrar o [...], ele foi um professor chave demais pra mim. Tive aula com ele, até porque nesse dia que eu fui visita-lo e conheci o piano, e toquei, e conversei um pouco com ele, sem eu saber quem ele era, ele perguntou: “Então, você quer ter aula comigo?” E eu não perguntei o preço, não perguntei quem ele era, não sabia de nada e falei: “Quero.” [...] Então com ele também fiquei em torno de uns 8 meses. [...] foi um tempo muito bom, muito bacana. [...] eu interrompi a aula [...] e fui cuidar das questões profissionais. Fiz uma pós-graduação [...] e essa pós-graduação me ajudou também a rever os meus pontos, minhas escolhas, minhas necessidades. Depois dela que eu comecei a pensar, fruto também de amigos que eu conheci na universidade, eu comecei a cogitar a possibilidade de fazer o vestibular pra piano aqui e a partir dessa decisão que eu tomei, eu voltei a procurar o [professor] e ele me recebeu e falei que tinha prova daqui a três meses. E ele me aceitou a me orientar e foi um trabalho cansativo que acabou na aprovação [...]. Entrando aqui eu tive uma história aqui dentro que eu sou muito grato por ter tido essa estrutura aqui com todos os professores que eu passei, não só de piano. E agora no fim eu tô doido pra recomeçar, porque eu tô me sentindo não no final do curso, mas tô me sentindo bem no meio do curso.*

J: Quais foram as suas experiências com a performance musical?

E5: *A minha experiência, eu acho que é muito pequena ainda com o público, porque eu não participo muito de apresentações fora da universidade, a não ser pra amigo, mas nada de palco, em casa mesmo, nada formal. E aqui dentro tem as provas públicas com os professores, que cada um tem um aspecto de impressão diferente. Eu julgo que a minha experiência é pequena ainda. [...] Antes da universidade eu lembro que a mais remota lembrança das que eu tenho é da primeira apresentação lá na escola porque eu tenho uma recordação boa desse dia. Mas já a segunda que foi na escola de música eu me lembro de ter feito uma apresentação muito ruim.*

J: Você pode me relatar essa experiência?

E5: *Foi uma apresentação de uma peça muito complicada de Bach, um movimento de suíte [...]. Uma suíte de Bach que eu estudei, consegui tocar com agilidade na época, mas muito imaturo, sem dominar aquilo de fato, então eu fui pra fogueira mesmo tocar aquilo pro público e saiu uma música toda quebrada. Esse dia foi horrível, porque foi a primeira experiência amarga mesmo que eu tive de uma apresentação desastrosa, foi terrível [risos] exagerado né?*

J: Você consegue ver algum outro fator que influenciou na sua performance?

E5: *Eu sei porque essa sensação me acompanha desde lá com outras experiências. O que eu senti, o que eu sinto atualmente é ansiedade, é uma falta de domínio emocional mesmo pra poder vivenciar a música como você vivencia sozinho, a sua mente não consegue acompanhar a melodia, cantar aquela melodia na velocidade que ela deve ser, então os pensamentos atropelam você, é inviável tocar com qualidade quando você é meio assaltado por esses pensamentos que vem em razão da ansiedade, que vem em razão do negativismo, de você experimentar ali uma insatisfação constante, do início até o fim da execução, aquela coisa eu não experimentei naquele momento ali superar. Eu imagino que às vezes você contorna o problema durante a sua interpretação, a sua execução e volta pra música, mas aquela vez e algumas outras vezes eu não voltei pra música.*

J: Durante a sua formação pianística, você já foi orientado sobre o preparo emocional para a performance?

E5: *Não como um projeto assim, estruturado, com fases, nada disso. Mas algumas dicas das mais diferentes eu já tive, por exemplo, um das dicas que eu recebi foi ignorar o público. Mas eu não consigo aceitar essa dica, porque pra mim não é assim que eu vou conseguir, então essa dica até hoje, às vezes eu lembro dela, mas eu não vou engolir. Ignorar no sentido de que não interessa se tem cinco, se tem dez, se tem vinte, se tem mil, mas eu... talvez eu não tenha entendido a orientação direito, mas o que me faz evitar esse tipo de orientação é uma coisa que eu acredito que acontece quando a gente tem uma performance bem feita, que é justamente uma conexão, um desejo de conexão com o todo, o máximo de número possível de quem tá ouvindo. Talvez eu tenha entendido errado, mas eu me importo muito com o público, eu me importo em fazer entender com o público e me sinto numa verdadeira prova, num verdadeiro desafio lá. [...] Outra dica é praticar muito a apresentação, essa eu achei muito interessante, mas eu ainda não consegui ter implementado. Então você se cercar de boas experiências de palco, tocar pro amigos, convidar os seus familiares, de pouco em pouco,*



*uma hora você convida de três, quatro, cinco, uma hora você convida vinte pra você tocar, você explica o que você tá fazendo, agradece a presença deles, que você está fazendo um ensaio com eles. Então isso daí, por exemplo, eu achei muito interessante essa dica. Não consegui implementar ainda, mas eu acho muito válida até porque eu gosto dessa experiência que você se propõe a conversar, a falar sobre com o seu público, mesmo que seja tão próximo assim.*

J: Por que você não conseguiu implementar?

*E5: Questão de agenda, de me sentir também preparado com relação as peças que eu pretendo tocar. Tô pra definir aí qual semestre que eu vou concluir o curso e eu acho que quando eu definir isso também, vamos supor, primeiro semestre de 2017 e aí a partir do momento que tiver isso definido, eu acho que eu vou começar a fazer isso com mais frequência, pra me preparar pra lá. [...] Além dessas dicas, o estudo como fonte de segurança, então se você estuda bem, isso que vai te proporcionar garantia de tocar bem, porque você treinou o suficiente, mas isso eu também acho importante, mas não é a chave ainda pra mim, porque se não, como é que eu toco de maneira tão satisfeita sozinho e não consigo tocar pro público? Então tudo bem, eu não tenho... é uma coisa que eu usufruo sozinho? Porque eu pelo menos gosto, curto, pra mim é uma satisfação imensa quando eu tô tocando determinada peça ou pedaço de peça que seja sozinho. E enfim, na hora de tocar em público ela não acontece, então eu acho que além de estudar bem, tem alguma coisa de domínio emocional pra conquistar, pra conquistar mesmo. Eu acredito nisso, comparando com outras coisas da vida que a gente experiencia nos outros campos da vida, eu sei que não é só técnica. As coisas não são só técnica.*

J: Já tentou buscar algo para responder essas perguntas?

*E5: é... questionamentos pessoais. Eu tenho algumas experiências de... vamos supor assim, eu entendo que possa ser algum quadro de ansiedade, eu acho que pode ser. A questão da sensibilidade com o público e dessa vulnerabilidade com relação ao público, eu não sei a razão dela, mas gostaria de saber, até porque eu costumo, tenho de fato mente aberta pra qualquer que seja a linha de investigação sobre isso [...] compreender o que somos, não só do ponto de vista físico, não só do ponto de vista técnico, mas também psicológico, mental e eu arrisco dizer espiritual, sem a concepção religiosa, mas essa alma que move nossas coisas, então é nessa linha que eu gostaria de desenvolver.*

J: Você participa do Laboratório de Práticas Interpretativas

*E5: Eu participo pouco nesse semestre [...]*

J: Quais contribuições o laboratório lhe proporcionou para a performance musical?

*E5: Eu diria que foram poucas, poderia ter sido mais, mas eu lembro de ter tocado algumas peças e ter favorecido muito o crescimento, inclusive das dicas que os próprios alunos dão junto com o professor. Eu achei um ambiente super acolhedor o que o professor faz com os alunos. Teve também outras experiências com masterclass com outros professores [...] Contribuíram sim, agora a minha performance, como eu disse, eu tive experiências ruins por estar mal preparado para algumas aulas na masterclass. Então eu acabo por reconhecer uma falta de habilidade minha na masterclass com professores que eu acabo de conhecer ele, mas assim, o que eu acho que mais funcionou pro meu caso, na fase que eu me encontro, foi estar*

*presente na masterclass dos colegas. Eu ainda não consegui estruturar as coisas que foram mencionadas nessas aulas, mas a sensação era muito boa de aprender com o colega que estão lá tocando e recebendo orientações, sugestões dos professores convidados. Eu sou muito admirador desse sistema, mas eu ainda não me coloquei ainda tanto pra lá como o pianista que tá lá...*

J: Sobre como você se prepara para performance, eu gostaria de saber, como é a sua rotina de estudos? Você administra o tempo de prática? Tem metas diárias?

E5: *O meu estudo tá meio assim... eu procuro estudar uma hora por dia, duas, e não tem uma rotina que eu tenha assim, vamos dizer, seguido com sucesso. Mas o que eu percebo, o estudo tem várias fases das peças, a primeira talvez seja a mais difícil que é primeiro a leitura, compreender aquele som ali, que no início não tem muito significado. Esse estudo, ele facilmente se perde, ele dá espaço pra outro estudo de uma peça que esteja mais avançada. Então o meu estudo acaba perdendo o espaço pra peças que já estão mais adiantadas e eu acho que eu tenho esse problema, de ao estudar ficar repetindo músicas que eu já estudei antes. Quando vê já foi, o tempo de estudo passou. Reconheço também esse ponto, essa falha, fraqueza do ponto de vista de preparação, que eu vou ter que controlar isso, vou ter que enfrentar isso. Eu vou ter que vencer isso pra preparar o reportório, por exemplo, pra minha formatura, ela não vai acontecer se eu não conseguir concentrar o suficiente, ou seja, não só esse período que hoje eu tenho, uma, duas horas por dia.*

J: Nesse tempo, quais aspectos você prioriza nas questões técnico-musicais?

E5: *[...] Tem orientação de professor pra determinados exercícios, mas eu procurei sempre tentar aplicar mesmo nas músicas. Então eu paro algum tempo, procuro compreender as dicas dos professores de uma forma até um tanto quanto aleatória, mas procurar entender o mecanismo daquele som que você quer tirar naquele trecho e repito, repito, repito. Nas músicas eu acho que são duas coisas principais, essa da repetição de algum trecho mais difícil, de alguma frase, mas na hora de tocar mesmo é a ligação mesmo com o todo da música, o som geral, não é nada muito assim com os seus detalhes todos memorizados, cada parte clara pra você do que você tá fazendo. Então assim, não que eu esteja elogiando esse formato não, é só uma forma de descrever como tem sido o estudo com os vícios que eu acredito que tenha no estudo, mas como que ele se permaneceu assim até hoje [...]. Eu tô me referindo ao seguindo, quando a música chega numa fase que ela já tá, já tô conseguindo executar, então o trabalho vai em termos de sonoridade, menos de técnica. Então eu procuro extrair o som, não tô elogiando essa forma, talvez eu esteja fazendo de forma apressada, eu poderia trabalhar mais antes de chegar nessa fase. Então assim, eu tô descrevendo como eu tenho feito, mas não como eu desejaria fazer.*

J: Nesse processo você tem consciência das suas ações?

E5: *Eu acho que tem alguma razão estética/poética, porque quando eu... essa alteração de sair, de escapar de um estudo, um pouco enfadonho assim, difícil de conseguir avançar pra outro é porque, é um momento de lazer, então assim, é um momento que eu gosto e energiza, e você toca uma vez aquela peça, repete aquela peça, faz algumas melhorias e o tempo passa em função dessas escolhas que você faz perante o piano. Aproveita o piano e aproveita pra... eu digo poético porque é como se você estivesse satisfeito, algo prazeroso, que te remete a ideias boas, a um estado bom, um estado psicológico agradável... não sei se eu posso chamar assim, uma terapia também, uma coisa que me faz bem e aquilo ali já se paga. A rigor não*

*teria nem necessidade de ter outros momentos pra aquilo já valer a pena, eu tô me referindo a esses momentos que já vale pra mim todo o estudo que eu desempenho nessa área, mesmo antes de experimentar... mesmo que não se experimente o público.*

J: Você pode me relatar alguma experiências positivas em performance musical pública?

E5: *Pouca coisa, mas nada assim que se compare a satisfação de ter tocado sozinho. Agora, eu ligo com uma coisa que eu gostaria de alcançar, não é uma coisa que eu fale... Eu desejo um dia alcançar isso. Mas experiência positiva mesmo, do início ao fim, não, não tive.*

J: E o contrário? Poderia me relatar alguma experiência negativa?

E5: *Não me lembro de nenhuma específica não... essa foi a primeira que tive essa sensação, eu tinha 13 anos de idade e ainda me lembro dela. Mas na sequência, eu tive mais adaptações, por exemplo, uma coisa que me incomodava era aqueles convites em momentos que eu não estava interessado e a família convidava pra tocar e aí no meu caso, eu não tava preparado e muito menos disposto a tocar e ia tocar. Então eu aprendi a negar essas coisas, aprendi a negar, não aprendi a negar de maneira a driblar uma espécie de sentimento negativo quanto a isso, como se fosse um egoísmo da minha parte. Então, às vezes, eu tenho que lidar com esse tipo de coisa, que as pessoas ficam julgando você, que você está com má vontade. E então, pelo menos na minha fase que eu acredito de aprendizagem, que vai durar um bom período, eu acabei entrando numa linha mais de defesa, eu procuro me... As raras vezes que eu me candidato a tocar, eu procuro mostrar às pessoas que eu vou tocar, por exemplo, um ambiente familiar, quando eu tiver preparado, pra não ficarem insistindo de tocar quando eu não tô preparado. Eu tentei me defender disso, porque isso me fazia mal, me afastava mais do que me aproximava do piano.*

J: Quais estratégias você já utilizou para te auxiliar na performance?

E5: *Uma única vez, não sei se eu faria novamente, eu [...] tomei betabloqueador antes de uma prova aqui. Até porque o nível de ansiedade que eu relatei pra ela [médica] envolvia até movimento involuntário na mão, um tremor na mão. Então ela falou “com esse tipo de medicamento o seu tremor não vai aparecer” e eu sou muito resistente a remédio, mas tomei e não notei diferença... vamos dizer assim, talvez tenha feito diferença sim, porque eu tive outros problemas durante a performance, mas o tremor, por exemplo, apareceu.*

J: Você já realizou pré-recitais, ensaio mental ou fez uso de gravação? Acredita que essas estratégias auxiliam no preparo emocional?

E5: *O pré-recital eu já tinha mencionado, mas eu não consegui implementá-lo. Essa da mentalização aí, eu apesar da já ter ouvido falar, eu nunca usei, nunca consegui ter desenvolvido a imaginação, até porque é necessária.*

*E gravação já fiz algumas gravações em casa, meio despretensiosa assim. Contribuiu pra eu perceber o quanto eu fico nervoso mesmo na performance, que é parecida da gravação. É uma prévia realmente da exposição ao público, porque não é tão intensa quanto a exposição ao público, mas [...] alguns elementos que você experimenta meio que te sabotam na hora, eles costumam aparecer na gravação também.*

J: Quais elementos?

E5: *Começa a quebrar o raciocínio que antes fluía bem e você começa a focar em questões que já tavam resolvidas como: qual é a nota que eu vou começar a frase, qual é a posição da mão esquerda, e isso começa... quando você foca esses detalhes, você perde a memória global, porque você, pelo menos comigo é assim, paro de acessar o conjunto quando eu começo a focar demais nos detalhes e aí essa é uma das coisas que acontece com frequência comigo. [...] isso acaba influenciando na musicalidade, o que eu ouço gravado não é aquilo que eu ouço quando eu não estou gravando.*

J: Para você, qual a importância do feedback dos professores e colegas?

E5: *Eu acho ótimo, os feedbacks são sempre bons pra gente ouvir. [...] sempre é bom ouvir os colegas, mas eu ouço também de forma, muitas vezes até ardida, eu concordo com aquela linha que é dita, mas às vezes eu não concordo também, eu continuo em busca daquela outra ideia que, se eu não estava fazendo, eu estava tentando fazer. Mas a minha experiência aqui é ótima com relação aos colegas, com os professores pelo qual eu passei.*

J: Na sua opinião, quais os principais desafios da performance musical pública?

E5: *Pra mim o principal desafio é ter domínio de palco, de chegar no palco e ser a vontade como eu sou com amigos, com a família. E obviamente, com a música bem estudada pra eu poder lidar com ela, com essa emoção que está sendo transmitida ali. Então assim, vendo em forma de desafio, eu acho que a minha busca não é só no piano, minha busca envolve conhecimento da área de artes cênicas também, eu acho que é uma das buscas que eu pretendo fazer pra lidar com o palco, mesmo que seja com o objetivo final de apresentar uma peça de piano. E conseguir... o concertista pra mim [...] uma vez me falaram que pra ser, você tem que ser muito livre pra fazer o que eles fazem, então eu não consigo nem colocar uma porcentagem do que eu me considere livre nesse aspecto, porque é um número muito pequeno, uma porcentagem muito pequena. Eu acredito que seja possível avançar, se ela vai avançar aos poucos, se vai ter um momento de reflexão maior, eu não consigo prever isso, mas eu tô apostando nessa linha, além da questão técnica, que é o principal, que se vê na faculdade, em questão técnica e teórica, eu quero me dedicar também nessa outra linha que nem sempre é acadêmica. Tem haver com a liberdade de você se conceder, se permitir esses voos que os pianistas dão junto do seu público.*

J: Você tem controle das suas ações?

E5: *Eu acredito que de forma crescente, mas é como estou falando, de forma lenta. Hoje, pelas experiências que eu passei aqui, eu esteja melhor do que quatro, cinco anos atrás. De forma progressiva, mas não rápida, uma coisa que eu vou aumentando. Eu ainda considero que tenho pouco controle ainda, então, é o que eu falei, preciso avançar em vários aspectos.*

J: Você acredita que estratégias, como: respiração profunda, relaxamento muscular, meditação, imersão no conteúdo musical, leitura ou distração com outros temas seja eficiente antes e durante a performance?

E5: *Não sei se é esse o termo, mas uma espécie de pratica deliberada? De você conseguir dirigir realmente os seus pensamentos pra você conseguir se concentrar no momento da performance aplicando essas técnicas aí. Apesar de já ter ouvido falar das outras, eu não consigo aplicar nada disso ainda. No momento pré-performance o que eu preciso fazer é um turbilhão na mente, a mente tá ali aguardando aquele momento, eu não tô em controle ainda*

*do... enfim, eu não tenho organização ainda pra poder, eu não tenho ainda domínio pleno da parte que precede a apresentação pra poder prestar atenção nessas coisas.*

J: E durante a performance?

*E5: Então, cada caso é um caso, mas assim é como se tivesse solto, o pensamento solto no mal sentido, não é solto no bom sentido não. Mas assim, o que eu tô querendo descrever é um estado de coisa mental que eu acredito que não contribui tanto pra performance, porque... eu acho que eu posso comparar isso com a experiência de falar em público, você as vezes vai começar a falar em público e tem uma dificuldade no começo. Então, eu experimentei essa dificuldade de falar em público em outras oportunidades, superei elas e alguns aspectos eu tive que desenvolver, que atendeu as necessidades do momento. Mas eu estou comparando com aquilo, com aquela fase inicial de quem pretende falar em público e ainda não consegue se expressar, então o meu estado no momento da apresentação ainda tem sido esse, que eu acredito, mesmo com alguns anos meus de experiência, insipiente ainda. Uma abordagem ainda inicial, ainda por desenvolver, de um estado de imaturidade no palco.*

*[...] eu atribuo isso também a uma convicção íntima de cada um. O meu compromisso, eu acho muito importante, o compromisso que eu tenho com a música, mas não foi a minha escolha profissional, por exemplo. Então eu sei, lá no meu íntimo, diferente de outro colega que tenha comprado essa ideia, que tenha assumido isso... Eu tô vendo que isso é até uma das coisas que eu preciso perceber que, de certa forma, enfraqueceu o meu trabalho em música. O fato de eu não ter aderido como profissão, não me fez perseguir com tanta intensidade esse domínio.*

J: Na sua opinião, qual a importância do preparo emocional para a performance musical?

*E5: Eu acho importante demais [...] o músico, além de proporcionar momentos pros outros, ele também precisa trabalhar consigo mesmo. Mas eu acho de uma importância muito grande esse estudo, desenvolver isso, cientificar esse conhecimento cada vez mais, com mais ferramentas que a gente tiver na área de psicologia, em várias áreas do conhecimento, pra desmitificar pros alunos, porque eu acho que muito aluno vivência esse problemas intimamente, sozinho, acha que é só com ele e quando você encontra esse tipo de abordagem que... A gente tá num ambiente que isso pode ser muito motivo de desistência... Aquele discurso do dom, como se fosse uma coisa determinista. Eu acho que a gente se constrói, partindo dessa premissa, a gente se constrói, consegue perceber atributos, os nossos defeitos, as faltas, o que nos falta para melhorar, autoconhecimento. Então só de agitar esse assunto com esse pessoal, pra mim, já é muito valioso. E o que vai acontecer praí é infinito, porque eu acredito que tem, no meu ponto de vista, eu acho que na música você tem grandes músicos, sábios nesse aspecto e tem grandes músicos que não entendem nada disso. Inclusive, não sabem lidar com alunos com esse tipo de problema, porque isso não passa pelas preocupações desse músico que já tá com os desafios profissionais ai...*

*[...]*

J: [Agradecimentos].

## ENTREVISTA 6

Data da realização: 20/04/2016

Duração: 21 minutos

J: [Agradecimentos] Como você iniciou a sua formação musical?

E6: *Eu comecei a ter aula de piano bem cedo, com 5 ou 6 anos por aí, com uma professora particular. Os meus pais perceberam que eu tinha algum talento com a música, porque tinha um pianinho de brinquedo lá em casa e daí eu ficava tirando de ouvido as musiquinhas [...] eu não sabia aonde era, então eu ia lá, testando. Ai eles me botaram pra fazer aula. E eu continuei, mais ou menos uns 8 anos [...] ela me indicou pra ir pra escola de música e tentar fazer o teste lá. Ai eu passei e continuei até 2011, que eu já estava com 15 anos, que aí eu dei uma parada porque eu precisava estudar, porque era Ensino Médio e tudo mais, e na época eu nem imaginava que queria fazer música [...]. Só no terceiro ano que eu resolvi que ia fazer música, e eu estudei com a mesma professora que eu comecei na escola de música e daí ela me ajudou a preparar para fazer a específica e aqui estou...*

J: Quais foram as suas experiências com a performance musical?

E6: *Eu já toco a bastante tempo, eu já me apresentei várias vezes e principalmente, piano solo. Tem uma coisa que eu senti falta que era sempre piano solo e não tive muita experiência em conjunto, como música de câmara. [...] Sempre dentro do espaço onde eu estava estudando, ou seja, quando era escola de música ou aqui, não cheguei a me apresentar fora. Na maioria são recitais de turma mesmo, mas já tive alguns que foi só eu, principalmente quando era formatura. Quando era a formatura do básico, por exemplo, aí teve só o meu recital.*

J: Você já foi orientada sobre o preparo emocional para performance?

E6: *Não que eu me lembre... algo específico para isso, não, só no máximo a professora dava alguma dica de como começar, mas era muito mais... era realmente como se fosse um comentáriozinho, nada muito...*

J: Você consegue me dizer quais contribuições o Laboratório de Práticas Interpretativas lhe proporcionou para performance musical?

E6: *Eu percebo o quanto que quando não tem faz muita falta, porque teve um semestre que o professor estava fora e aí a gente não teve muito isso. Daí fez falta, porque a gente chegava mesmo na prova pra tocar e ficava bem mais inseguro do que quando tinha alguma prática, mesmo sendo os alunos vendo a gente e comentando, aquilo já servia como se fosse um treino pro recital.*

J: Por que sentiu a falta quando não teve?

E6: *A segurança pra tocar no palco, como se fosse uma vez testando como seria na hora, um pouco mais informal e tudo, mas já é alguma coisa.*

J: Eu queria saber sobre o seu preparo pra performance. Como é a sua rotina de estudo? Você tem metas diárias? Administra o tempo de prática?

E6: *Comigo é um pouco complicado porque eu sou muito difícil de conseguir me concentrar no que eu tô fazendo, aí por isso a minha rotina é bem... ela não é bem constante. Alguns dias eu estudo bem mais, outros eu estudo menos. As vezes nem é por não parar pra fazer isso, as vezes é só porque eu não tenho tempo mesmo, tipo, eu tenho muitas aulas aqui e não sobra tempo pra isso.*

J: Você falou sobre a dificuldade de se concentrar, você consegue me dizer o porquê dessa dificuldade?

E6: *Eu não sei se é porque eu me distraio com as coisas que tão em volta de mim, tipo, qualquer coisinha serve pra me distrair ou... é eu mesmo, não sei.*

J: Durante o seu processo de preparo, você se sente consciente das suas ações?

E6: *Eu percebo que nas vezes eu tô estudando e de repente eu paro, saio andando pela sala, aí depois eu tenho que... aí eu consigo me dar conta de que eu tô andando e que eu devia só parar e ficar parada estudando, aí eu volto e continuo. As vezes eu tento me forçar a ficar um pouco aqui.*

J: Sobre o repertório, como é a sua escolha desse repertório?

E6: *É sempre o professor que passa, assim, eu gosto muito das sugestões do [professor] e ele sempre traz coisas legais pra mim e eu confio nele, que ele vai trazer alguma coisa que seja boa.*

J: Você já pensou sobre a sua concentração estar ligada ao interesse pela peça?

E6: *Acho que tá, por que as vezes que eu gosto mais da peça, eu... não sei, acho que fico com mais gosto de tocar ela, me dá mais vontade mesmo.*

J: [...] Você acredita que o emocional influencia na performance musical?

E6: *Claro que aquela coisa, se eu tô nervosa, eu acabo errando, mas nada muito assim...*

J: Você pode me relatar alguma experiência positiva e negativa em performance musical pública?

E6: *Tem umas que eu sempre misturo um pouco as duas coisas, porque teve uma prova que foi justamente nesse semestre que o professor tava fora e aí como a gente não teve quase laboratório e aí eu cheguei na hora e tava bem nervosa. E aí eles precisavam de outro professor pra me ouvir, já que não teve o recital, precisava ter outro professor pra tipo formar uma banca, aí ele chamou justamente o professor de regência e eu tinha acabado de fazer regência 1, que era meio... eu não tava acostumada com esse tipo de coisa, tipo você tem que reger e é só você e você lá na frente de um monte de gente tocando e tudo mais e foi um negócio meio assustador, aí eu tive que fazer a prova justamente com ele na banca e foi... eu fiquei nervosa na hora, mas eu consegui... eu fiquei mais nervosa do que o normal, mas aí*

*no fim das contas eles fizeram só comentários bons da prova que eu tinha feito, aí percebi que mesmo nervosa eu consegui fazer uma coisa boa.*

J: Você consegue ver o porquê foi algo bom, mesmo estando nervosa?

E6: *Não sei se era porque o nervosismo era mais coisa da minha cabeça, na verdade eu tava... eu iria conseguir me sair bem de qualquer forma, porque eles só fizeram comentários positivos, achavam que eu naturalmente era bastante musical e que eu conseguia tocar as duas músicas que eram compridas de cor, conseguia decorar bem e eu nem sabia que decorar era um problema pra maioria das pessoas, eu achava que era de boa pra todo mundo...*

J: [...] Você teria outra experiência que poderia me relatar?

E6: *Tem uma que é mais ou menos recente, foi na prova específica, na prática. Eu sabia as minhas músicas, mas como eu tava nervosa e chegou bem na primeira, que era a mais fácil, acho que era uma invenção a três vozes e eu errei bem no início e acabei tendo que recomençar, mas o resto foi tranquilo, saiu tudo certinho...*

J: Você tem problemas com falha de memória?

E6: *Não, nem era falha de memória não, devo ter errado de...*

J: [...] Você já utilizou alguma estratégia para prepará-la emocionalmente para performance, como pré-recital, ensaio mental, gravação?

E6: *Nunca fiz nada desse tipo, só no fato de chegar na hora, eu tentava respirar e pensava: deixa rolar que vai dar tudo certo. Só esse tipo de coisa, nunca tentei me gravar nem nada disso. [...] Na verdade nunca me orientaram pra fazer isso, eu só vejo ultimamente outras pessoas fazendo...*

J: Para você, qual a importância do feedback de professores, colegas e outras pessoas?

E6: *Na verdade é quase o principal pra mim, tendo a ideia de outras pessoas, principalmente quando é gente que eu sei que toca muito bem, que tipo eu admiro o trabalho da pessoa, quando ela dá o feedback, eu respeito muito e considero muito também.*

J: Você tem o hábito de tocar para outras pessoas durante os seus estudos?

E6: *Não muito...*

J: Para você, quais os principais desafios da performance musical pública?

E6: *A questão da insegurança. Da minha parte vem principalmente quando eu não me sinto tão segura no que eu tô tocando, então eu tendo fazer... só treinar o máximo possível pra poder me sentir segura e pensa: “não... tá, eu sei a música e vou conseguir tocar”. Pelo menos eu tenho essa ideia na cabeça e já ajuda.*

J: Você já se sentiu ansiosa tocando em público? [exemplos]



E6: *Eu acho que tá mais pra geralmente.*

J: Há diferença de acordo com o público?

E6: *Creio que não, praticamente não tem diferença, é pra qualquer pessoa.*

J: Você observando a sua performance, você acredita que tenha um senso de controle do que está fazendo? Por quê?

E6: *Não... eu acho que eu não tenho esse controle não. Eu não sei se eu só fico muito concentrada em só tocar e acabo não percebendo outras coisas, tipo acabo também não me ouvindo, que é uma coisa muito comum de pianista, tipo a gente toca, mas não ouve o que tá saindo do instrumento.*

J: Você acredita que estratégias, como: respiração profunda, relaxamento muscular, meditação, imersão no conteúdo musical, leitura ou distração com outros temas seja eficiente antes e durante a performance? Já fez algo?

E6: *Nunca fiz, só já pensei em fazer, de tentar meditação.*

J: Já fez meditação?

E6: *Só pensei em fazer, mas nunca fiz.*

J: O fato de controlar a respiração durante a performance, você acha que seja eficiente?

E6: *Eu acho, porque as vezes a gente tá muito concentrado na peça e daí vai começando a tencionar o corpo inteiro, então as vezes você para pra respirar um pouco já dá uma relaxada geral ali.*

J: Você acha que é importante pensar no preparo emocional?

E6: *Eu acho que seria muito importante, porque realmente faz muita falta, não adianta só ter preparo técnico e não ter condições de tocar no público, no final de contas não adianta de nada.*

J: Há algo a mais que poderia gostaria de comentar?

E6: *Assim, no meu caso específico, eu tenho o ponto de que eu sou bem ansiosa naturalmente, o tempo todo, então só isso já me faz ficar nervosa por qualquer coisa, tanto que eu imagino que seja por isso que não faz diferença qual seja o público, eu vou ficar nervosa de ter que tocar, não importante se são só amigos. Então eu acho que isso influencia em tudo...*

J: Já pensou em quais estratégias foram favoráveis para a sua performance?

E6: *Não sei se foram, mas o fato de ter outras pessoas dando o feedback dizendo que eu tô tocando bem, que tá saindo bonito, ajuda muito a ter mais confiança no que eu faço mesmo. Que na verdade, não sei se ajuda assim, pontualmente, porque eu gostaria de ter mais consciência do que eu faço.*

[...]

J: [.Agradecimentos].